

प्राकृतिक चिकित्सा-विधि

•

डॉ० शरणप्रसाद

•

अखिल भारत सर्व-सेवा-संघ-प्रकाशन
रा ज घा ट, का शी

प्रकाशक

मंत्री, अखिल भारत सर्व-सेवा-संघ,
राजघाट, काशी



पहली बार ३,०००

दूसरी बार ४,०००

तीसरी बार ५,०००

कुल छपी प्रतियाँ १२,०००

मात्र, १९६१

मूल्य डेढ़ रुपया



मुद्रक :

आभूषणकाश कपूर,

ज्ञानमण्डल लिमिटेड, धाराणसी (बनारस) ५७९३-१७

पूज्य बापूके चरणोंमें



प्रस्तावना

यह किताब कुछ बड़ी हो गयी है। इससे छोटी हम निकालना चाहते थे, मगर सारा उपचार-शास्त्र एक ही किताबमें समाविष्ट किया जाय, तो पढ़नेवालोंको सुविधा रहेगी, इस खयालसे यह थोड़ी बड़ी हो जानेपर भी हमने इसे छाप दिया है। जनसाधारणके पास हमें यदि पहुँचना है, तो जिनकी कीमत चार आठ आनेसे ज्यादा न हो, ऐसी किताबें निकाल कर ही जनसाधारणको हम ज्ञान प्रदान कर सकते हैं।

आरोग्य सहजप्राप्य और अनारोग्य दुष्प्राप्य ऐसी दरअसलमें स्थिति होनी चाहिए। मगर लोगोंकी हालत आज इससे उलटी देखनेमें आती है। आरोग्य दुष्प्राप्य और अनारोग्य सहजप्राप्य ऐसी स्थिति है। गांधीजी इस भयंकर स्थितिको बदलना चाहते थे, इसलिए उन्होंने उदलीमें निसर्गोपचार आश्रमकी स्थापना की।

मरीजको चिकित्सा करानी हो, तो वह किसी प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रमें रहकर हो सकती है। मगर सब लोग चिकित्सालयमें रहकर इलाज नहीं करा सकते। और इतने चिकित्सालय सब जगह खुल भी नहीं सकते। इसलिए घर बैठे इलाज होना जरूरी है। यह कैसे हो? हर रोगपर छोटी किताबें निकाली जायँ, उनमें रोगके सम्बन्धमें २५ ३० रोगियोंके अनुभव दिये जायँ, उसपरसे निर्धारित कुछ निष्कर्ष दिये जायँ और रोगी अपने घर बैठे स्वयं किस तरह इलाज कर सकता है यह बताया जाय, तो कुछ हदतक यह समस्या हल हो सकती है। इसके अलावा जनसाधारणके लिए ऐसे प्राकृतिक चिकित्सा-केन्द्र खोले जायँ, जहाँ एक या दो सप्ताह रहकर मरीज अपने रोग व उपचारका अनुभव ज्ञान हासिल कर सकें और रोगसे किस तरह मुक्त रहा जा सकता है, इसका तजुबा भी वहाँपर प्राप्त कर सकें।

उपर्युक्त लक्ष्य सामने रखकर हर साल ऐसी छोटी किताबें निकालने का संकल्प निसर्गोपचार-आधमका है। मगर अलग अलग रोगोंपर इस प्रकारकी किताबें निकालनेके पहले उपचार शास्त्र और आहार शास्त्रकी जानकारी करा देना जरूरी है। इस दृष्टिसे उपचार शास्त्रकी यह किताब हम पहले निकाल रहे हैं। उपचार शास्त्रका मुख्य अंग है उपास। बाकीके सब उपचार इसके उपाग हैं। उन अंग उपागोंका विवरण करने वाली यह किताब है। इसमें कुल मिलाकर १४ प्रकरण हैं, इन सब प्रकरणोंको गौरसे पढ़नेसे पाठकोंको रोगोंसे बचनेमें तथा रोग निवारणमें सहायता मिलेगी, ऐसी हमें उम्मीद है।

—बालकोचा भावे

अनुक्रम

निवेदन

१-४

१ जल चिकित्सा

५-१०

१ उपचार क्रममें जलका महत्त्व ५, २ ठंडे जलकी क्रिया तथा प्रतिक्रिया ६, अतिशय ठंडे जलका देरतक प्रयोग करनेका दुष्परिणाम ७, शरीरपर योग्य समयतक अत्यधिक ठंडे जलका प्रयोग ७, ३ समशीताण्ण जलका प्रयोग ८, ४ गरम जलका प्रयोग एवं उसकी क्रिया तथा प्रतिक्रिया ९, गरम जल के बाद ठंडे जलकी अनिवार्यता ८, छम्बे समयतक गरम जलके प्रयोगसे नुकसान १० ।

२ एनिमा

११-३३

१ एनिमाकी उपयोगिता ११, २ एनिमाके साधन १२, ३ एनिमा देते समय सावधानी १३, ४ एनिमासम्बन्धी सूच नाएँ १३, ५ एनिमा देनेकी विधि १५, (१) पीठके बल चित लेटाकर १६, (२) दाहिनी करवटपर लेटाकर १७, (३) बायीं करवटपर १९, (४) उल्टा (छाती या पेटके बल) लेटाकर २० ६ आवश्यकतानुसार एनिमाके लिए सादा पानी अथवा मिश्र पानी २१, (१) सादा पानी २१, (२) नमक पानी २१, (३) नीमकी पत्तियोंका काटा मिलाकर २१, (४) लहसुनका रस मिलाकर २१, (५) छाती घुटनके (knee chest position) बल छुमाकर २२, (५) नीबूका रस निचोड़कर २३, (६) पिचकारी द्वारा तेल डालकर २३, ७ एनिमाका पानी अन्दर न जानेका कारण तथा उपाय २४, ८ एनिमामें

पानीका प्रमाण २५, (१) आघासे एक पिंट पानीका एनिमा २५, (२) एक्से डेट पिंट ठंढे पानीका एनिमा २६, (३) दोन्दाद पिंट पानीका उत्तेजक (exciting enema) एनिमा २७, (४) चार पिंटका प्रशालक एनिमा २७, छोटे बच्चोंको एनिमा देनेकी विधि २८ १० एनिमाके विधाय प्रयोग २९, ११ मूत्र, मूत्र या दोनोंके अवरोधमें एनिमा २९, १२ योनि यस्ति ३० (१) साधन ३०, (२) स्थिति ३१, (३) पानी ३१ (४) यानियस्तिसे लाभ ३२, ३३ एनिमा कब टारना चाहिए १ ३२ ।

३ स्नान

३४-५३

१ कटि-स्नान ३४, सूचनाएँ ३८, (१) ठंडा कटि-स्नान ३५, (२) गरम ठंडा कटि-स्नान ३७, (३) गरम कटि स्नान ३८, २ पूण टय स्नान ३८, (१) गरम पूण टय-स्नान ३८, सूचना ४०, (२) समशीतोष्ण पूर्ण टय-स्नान ४१, सम शीतोष्ण पूण टय-स्नानके समय मास्तिश ४१, ३ अर्धोग गरम पूण टय-स्नान ४२ ४ ठण्डा पूण टय-स्नान ४४, साधारण ठंढे पानीका पूर्ण टय-स्नान ४४, पूण वाष्प-स्नानके बाद साधारण ठंडा पूर्ण टय स्नान ४५, अति शीतल पूण ठंडा टय-स्नान ४५, सूचा ४६, सर्वांग या अंगविशेष जलनेपर अतिशय ठंढे पूण स्नानका प्रयोग ४६, ५ मेहन-स्नान ४७, विधि नं० १ ४७, पुष्ट मेहन स्नान ४८, विधि नं० २ ४८, स्त्री मेहन स्नानकी विधि ४८, गरम ठंडा मेहन-स्नान ४९, गरम-ठंडा मेहन-स्नान विधि ४९, ६ गरम पाद स्नान ४९, गरम पाद स्नानसे लाभ ४९, ७ गरम पानामे हाथ डुबाना ५१, ८ ठंडा रीढ़-स्नान (cold spinal bath) ।

४ पानीका पट्टियाँ

५४-७७

१ ठंढे पानीकी पट्टियाँ ५४, (१) शिरपर ठंड पानाकी

पट्टी ५५ (२) पेटपर ठंडे पानीकी पट्टी ५६ (३) रीढ़पर ठंडे पानीकी पट्टी ५६ (४) हृदयपर ठंडे पानीकी पट्टी ५६, (५) पुराने या नये घावके ऊपर ठंडे पानीकी पट्टी ५७, २ लपेट (packs) ५७, लपेट (packs) देनेकी विधि ५७, लपेट देनेका हेतु ५८, लपेट देते समय सावधानी ५८, (१) छातीकी लपेट (chest pack) ६०, (२) हृदयकी लपेट (heart pack) ६३, लपेटकी विधि ६३, (३) पेटकी लपेट (abdominal pack) ६३, पेटकी लपेटसे लाभ ६४, (४) गलेकी लपेट (neck pack) ६४, (५) पैरकी लपेट (leg pack) ६४, दोनों पैरमें लपेट देनेकी विधि ६५, (६) कमरकी लपेट (waist pack) ६६, (७) पूरा चादर लपेट (whole wet sheet pack) ६६, पूरा चादर लपेटका उपयोग ६७, ३ गरम ठंडा स्रु (hot and cold fomentation) ७१, (१) छातीपर गरम ठंडा स्रु ७१, (२) रीढ़की स्रु ७२, (३) वृक्क (गुदों, (kidneys) का स्रु ७३, ४ पानीके विविध प्रयोग ७३, (१) सिरपर शीतल जलधारा अभिसिंचन ७३, (२) सादा स्नान ७३, (३) जल घौंती ७४, (४) जलनेती ७४, ५ चोटके समय शीतल जलका प्रयोग ७५, ६ उष पान ७५, ७ पानी पीना ७७ ।

५. वाष्प-स्नान

७८-९०

१ लकड़ीकी पेटी द्वारा वाष्प-स्नान ७८, (१) वाष्प पेटीकी बनावट ७८, (२) भापका बतन ८१, (३) भाप की नली ८१, (४) सावधानी ८१, २ रस्सी या बैतकी खाटपर भाप-स्नान ८२, ३ कुर्सीपर भाप-स्नान ८२ ४ भाप स्नान किन किनका नहीं देना चाहिए ८३, ५ पूरा भाप स्नान सम्बन्धी सूचनाएँ ८३, ६ वाष्प-स्नानकी अवधि सम्बन्धी जान

चित्रोंका क्रम

चित्र नं०	विषय	पृष्ठ
१	एनिमाके साधन	१२
२	सीधे लेगकर एनिमा दिया जा रहा है	१६
३	दाहिनी करवटपर लेटाकर भिनकारो दी जा रही है	१७
४	बायीं करवटपर लेटाकर एनिमा दिया जा रहा है	१९
५	उल्टा लेटाकर एनिमा दिया जा रहा है	२०
६	छाती घुटनेके बल एनिमा लेते समयकी स्थिति	२२
७	ठंडा फटि स्नान	३५
८	गरम पानीके बेसिन सहित ठंडा फटिस्नान	३६
९	पूर्ण टबस्नान	३९
१०	अर्धांग गरम पूर्ण टबस्नान	४३
११	गरम पाद-स्नान	५०
१२	गरम पाद स्नान लेते समय कंबल लपेटकर सौम्य वाष्प-स्नान	५१
१३	लपेटकी प्रारम्भिक अवस्था सामने तथा पीछेकी ओरसे	५९
१४	लपेटकी अंतिम अवस्थामें सामने तथा पीछेकी ओरसे	६२
१५	पूर्ण चादर लपेटकी प्रथम अवस्था	६६
१६	पूर्ण चादर लपेटकी द्वितीय अवस्था	६८
१७	चादर लपेट की तृतीय अवस्था	६९
१८	चादर लपेटकी अंतिम चाधी अवस्था	७०
१९	वाष्प पेगीकी भीतरी घनावट	७९
२०	वाष्प पेगीके भीतर बैठकर वाष्प-स्नान दिया जा रहा है	८०
२१	बायें घुटनेपर श्वाभिक वाष्प स्नान दिया जा रहा है	८७
२२	गिर तथा पेड़ पर मिट्टीकी पट्टी	९४
२३	ठंडी मिट्टीका गर्व अंगपर लेप	९७
२४	करवट लटकर सुख-स्नान गामनकी तरफसे	१०७
२५	करवट लटकर सुख स्नान : पृष्ठभागोंमें	१०८

“यदि आप लोग मेरे अन्ततम के भावों को जान सकते, तो जानते कि मैं अपने पिता और अपनेको आपके समाज के कितना अयोग्य समझता हूँ। हम लोगों की दवा करती क्या थी ? रोग को नहीं, रागी को ही समाप्त कर देती थी। किसीने इसके लिए हमसे कभी जवाब-तल्ब नहीं किया। आज मैं ही पूछता हूँ, यदि किसीने हमारी औषधियों से लाभ प्राप्त किया है, तो वह सामने आये। आपकी इन सुन्दर एवं पवित्र घाटियों और पहाड़ियों में हमारी नारकीय गोलियाँ महामारी की तरह आयीं। मेर दिये उस जहर ने हजारों को मौत के घाट उतारा और आज हमारे ऐसे बेशर्म खूनियों की दुनिया प्रशंसा कर रही है और उसे सुनने के लिए मैं जीवित हूँ।”

—महाकवि गेटे

आज कहीं पर एक भी तो मनुष्य स्वस्थ नहीं दिखाई देता। पृथ्वी पर सर्वत्र रोग और शाक का साम्राज्य है। जन्म से मृत्युपर्यन्त मनुष्य को रोग और दुःख घेरे रहते हैं। ससार में से आत्मीयता, भ्रातृभाव उठ गये हैं। घृणा, ईर्ष्या, द्वेष, पाप और अपराधों ने चारों ओर अपने पाँव फैला रखे हैं। आज एक भी ऐसा व्यक्ति न मिलेगा, जो चिंता, कष्ट, शोक, सन्ताप, उदासी और निराशा से धिरा हुआ न हो।

मनुष्य इस दशा को क्यों पहुँचा ? प्रकृति की अवहेलना करके और विज्ञान के भ्रम-जाल में पड़ने के कारण।

प्रकृति माता तो आज भी हमें स्वास्थ्य का सीधा और सरल मार्ग बताने को कुठित नहीं है।

प्रकृति की सीख पर ध्यान न देने के कारण ही मनुष्य हजारों किस्म के रोगों का शिकार बना हुआ है। वन के पशुओं और गगनचारी पक्षियों ने कभी अपने सिर पर से प्रकृति माता का शङ्कहस्त हटने नहीं दिया। अतः वे रोगों से मुक्त तो हैं ही, उनमें पाप और अपराध-सरीखी वस्तु भी नहीं पायी जाती।

विज्ञान का स्वप्न अपनी आँखों से उठाकर खुले दिल और दिमाग में प्रकृति की ओर दखने पर हमें स्पष्ट दिखाई देता है कि हमारा रोगी बने रहने का एकमात्र कारण हमारा प्रकृति के बोझ पर ध्यान न देना है। हम उसके प्रत्येक नियम को कुचलते चलते हैं, हम उसके बताये रास्तों से भटके हुए हैं।

यैसा भी कोई रोग क्यों न हो, मनुष्य उससे मुक्त होने का अधिकारी है, अपनी नियत प्रसन्नता प्राप्त करने का हकदार है। एकमात्र मार्ग उसका यही है कि वह इमानदारी से प्रकृति की शरण जाय। उसे प्रकृति के बोलों पर चलने की हर तरह से कोशिश करनी चाहिए। मोक्षन उसे यही प्रदण करना चाहिए, जो प्रकृति माता ने उसके लिए अपने हाथों पकाया है। उसे जल, वायु, आकाश, धृत्वी और प्रकाश में प्राकृतिक संबंध जोड़ना चाहिए। प्रकृति की भाषा अत्यन्त सुवाध है, वह अपने आदेश सब प्राणियों को—पशु और मनुष्य दोनों को बहुत स्पष्ट रूप से देती है।

प्रकृति के सिखावन के दंग कुछ पिगले हैं। उसकी शिक्षा न पुस्तकों में लिखी मिलती है, न वह बन्द कोठरियों में बिठाकर शिक्षा देती है। वह अपनी इच्छा का साफ और सीसी-सीसी मनुष्य की नैसर्गिक वृत्ति और ज्ञानद्वियों द्वारा प्रकट करता है। सब मनुष्य का भिन्न भी आपस रगती है।

कुदरती आगाज हमेशा मनुष्य के प्रति इमानदार रही है, पर विज्ञान बाइबिल की कथा के सब की भाँति प्रारम्भ से ही उसे धावा देने पराग्रह करने और गलत शिक्षा देने में लगा रहा है। पण्डित प्रारम्भ से ही विज्ञान की प्रशंसा के गीत गाये जाते रहें कि यह सुख पान्ति का प्रदाता है, पर मनुष्य ने विज्ञान की प्रितियों की अधिक सुनी, विशेषतः औपधिविज्ञान की, उतना ही यह रोग और दुःख का अधिकाधिक पिकार बना।

निवेदन

• १ •

निसर्गकी गोदमें रहनेवाले प्रत्येक प्राणीका स्वस्थ रहना सहज तथा स्वाभाविक धर्म है। उसके लिए विशेष प्रयत्न करनेकी जरूरत नहीं होनी चाहिए। जैसे जंगलोंके वृक्ष, पशु पक्षी पैदा होकर बिना किसी कोशिशके स्वस्थ रहते हैं, उन्हें स्वस्थ रहनेके लिए अलगमे कुठ करने तथा सांचनेकी जरूरत नहीं रहती। प्रकृति ही उनकी रक्षा करती है।

वैसे निसर्गके बहुत नजदोक्त रहनेवाले मानव प्राणियोंको देख, तो मालूम होगा कि उनका जीवन सीधा-सादा हाता है। आहार, भ्रम तथा आरामका मेल उनके जीवनमें अपने-आप आ जाता है।

साधारणतः उनको भूख, प्यास, नींद आदिके बारेमें खास सोचना नहीं पड़ता।

लेकिन आज सुशिक्षित तथा सुसंस्कृत मानवने अपने सुखोपभोगकी आशामें निसर्गकी स्वास्थ्य प्रदान करनेवाली शक्तिसे अपने आपको वंचित कर रखा है। ग्रामके प्राकृतिक जीवनको छोड़कर उसने बड़-बड़ शहर निमाण किये और उनके साथ उसने अनेक बीमारियोंको जन्म दिया। उसे शायद यह कल्पना भी नहीं रही होगी कि भौतिक सुखके लिए किया गया कृत्रिम प्रयत्न शारीरिक रोगोंका कारण बन जायगा।

अप्राकृतिक रहन सहनके साथ साथ आहारके बारेमें भी कृत्रिमता बढ़ गयी है। लेकिन इस पुस्तकमें हम आहार शास्त्रकी चर्चा नहीं करेंगे। सिर्फ प्रकृति (हवा, पानी, मिट्टी, तज तथा आकाश) की ही चर्चा करेंगे।

प्रकृतिकी गोदमें बसे हुए और आधुनिक सभ्यताकी हवास अलस देशांतरोंमें उपयुक्त पाँच तत्वोंका सेवन मनुष्य स्वच्छन्दता से कर सकता है। यहाँ उसके लिए कोई बाधन नहीं, लेकिन आजकल देशांतरोंमें भी अज्ञान तथा व्यसनके कारण स्वस्थ-जीवनका अभाव दिखाई देता है।

इधर छोटे-बड़े गहरोमें पानी आषादीक कारण हवा, मिट्टी, पानी दूषित हो जाते हैं। उद-बड़ शहरोंमें अधिकतर लोगोंको सूखी रोगनाश और जीवनप्रद किरणोंग परित रहना पड़ता है। खुले आकाशका स्वेन तो दुर्लभ ही है। लम्बे समयतक अप्राकृतिक जीवन व्यतीत कर-की आदतकी वजहसे ठंढे बदलत हुए मौसमकी चुली हवा, धूप-पानी भी बदलत नष्ट होते। प्रकृति-मन्त्रकी शक्ति उनमें नहीं रही। इससे निर उन-की आदत डालनी होती है। थोड़ी ठंडी हवासे जुकाम, बरसातमें भग जानेसे शरीरमें दद, धूपमें चलने फिरनेसे बुखार आदि रोग उनमें दिखाते हैं। उनकी राग प्रतिकार शक्ति क्षीण हो जाती है।

उत्तम पोषक आहार लेते हुए अप्राकृतिक जीवन बितानवाले व्यक्ति बीरोगा नहीं रह सकते। लेकिन अप्राकृतिक कम पोषक आहार रक्ताश व्यक्ति भी पाँच तत्वोंका उचित मात्रामें सेवन करनेसे बीरोगी रह सकता है। संतुलित आहारके साथ साथ पंचमहाभूतोंकी उपेक्षा नहीं हो सकती। वनस्पतिकी तरह मनुष्यको हवा, पानी, आहार इत्यादिसे पूर्णतया पापण संचा तथा शरीर शुद्धिके लिए पाँच तत्वोंका सेवन कर-की आवश्यकता है।

प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धतिमें विशेष तौरसे हवा, पानी, मिट्टीका प्रयोग ही भिन्न भिन्न प्रकारसे किया जाता है। इसलिए इस पुस्तकमें मिट्टा तथा पानीक प्रयोगकी जानकारी विशेष रूपसे दी गयी है।

रागकी चिकित्सा करनेकी दृष्टिसे शुद्ध आहारका विशेष महत्व है, यह ध्यानमें रक्ता आवश्यक है। पंचमहाभूतोंके द्वारा चिकित्साके लिये साथ मिठाहार, अम्लहार तथा निराहार (उपवास) का उपयोग होना चाहिए, तभी रोगा पूर्ण बीरोगी हो सकता है, अन्यथा नहीं। शुद्ध आहारकी ओर दुर्लभ घरक भिन्न मिट्टी, पानीके उपचारसे अच्छा राग आशा नहीं रक्ता सकते।

आहार शुद्धिके साथ भिन्न शुद्ध हवाका लाभ लेनेसे पानी तथा मिट्टाक प्रयोग न करनेपर भी राग निगूल करनेमें काफी मदद मिल सकता है।

एनिमा, पानी, मिट्टी आदि का प्रयोग भी नियत प्रमाणमें करनेसे ही लाभ होता है। उसमें अतिरक या असावधानी होनेसे शरीरको लाभ होनेके बजाय (कम प्रमाणमें क्यों न हो) नुकसान होनेकी संभावना रहती है। कुछ उपचार ऐसे हैं, जिनका प्रयोग अमुक निश्चित परिस्थितिमें ही करना चाहिए। प्राकृतिक चिकित्सा विधिक प्रयोगकी मर्यादा और उपयोगिताका ज्ञान पाठकको भलीभाँति कराना ही इस पुस्तकका उद्देश्य है।

: २ :

उपवासका प्रकरण इस पुस्तकमें जोड़ा जा रहा है। पिछले पाँच सात वर्षोंमें हमने छोटे उपवासोंका अनुभव तथा अध्ययन किया है। मरीजोंको छोटे उपवासोंसे भी ठीक लाभ होता है। अल्प अवधिमें अधिकसे अधिक लाभ पहुँचानेकी दृष्टिसे उपवास चिकित्साका विशेष स्थान है। चिकित्साकी अवधि कम करने तथा रोग दूर करनेमें भी उपवास चिकित्साका मुकाबला और कोई चिकित्सा विधि नहीं कर सकती। इसकी प्रतीति हमको क्रमशः होने लगी। हमारी श्रद्धा, विश्वास तथा अनुभव बढ़ता गया।

गत ७८ महीनोंमें ईश्वर-शुपासे हमने अनेक चिकित्सालयमें जीण रोगियोंको दीर्घ उपवास करवाये। चिकित्सक तथा रोगी दोनोंकी श्रद्धा तथा विश्वासका मेल होनेपर दीर्घ उपवास भी सफल हुए। रोगी १२ वर्ष, २० वर्षकी बीमारासे मुक्त होकर आनन्दित हुए और बदलेमें हमको अनमोल ज्ञान दे गये।

हमें उपवासके मध्य तथा अन्तिम दिनोंमें कभी-कभी अति कठिन परिस्थितियोंका सामना करना पड़ा, लेकिन श्रद्धाके कारण हम पार हुए।

३५, ४५, ४८, ५० दिनोंतकके उपवास (भिर्ष पानीके) यहाँ सफल हुए। इसका वर्णन समय आनेपर पाठकोंके सामने आयेगा।

उपर्युक्त अनुभवोंके कारण दो, चार, पाँच, सात दिनोंके उपवासकी बात आसान मालूम होती है। घरमें बैठकर बिबेकी पाठक उपवास कर

सकें इस दृष्टिमें उपवासकी संधित, किन्तु उपयुक्त जानकारी देनेका प्रयत्न इस प्रकरणमें किया गया है।

उपवासका लाभ समाजको मिले, रोजकी घरेलू छोटी छोटी तकलीफें एवं बीमारियोंका इलाज छाटे उपवास द्वारा ये छुद कर सकें, ऐसी आशा हम रखते हैं। छाटे उपवासके लिए किसी चिकित्सककी आवश्यकता महसूस नहीं हानी चाहिए। घर घर इसका प्रचार हो। सन तथा घन दोनोंकी हममें रक्षा होगी। उपवासमें किसी विशेष प्रकारके रसचक्र प्रग्न नहीं आता। उपवास तोड़नेमें मोसंबी, संतरके बदले नींबू, गुड़का अमृत और पानीका प्रयोग बतलाया गया है।

स्वास्थ्य तथा बीमारीकी दृष्टिमें जरूरतमें अधिक स्थाने-मीनकी पुरानी आन्त समाजमें प्रचलित है। यद्यपि यह बीमारीका एकमात्र कारण नहीं है, लेकिन मुख्य कारण जरूर है। इसलिए शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य तथा आरामकी दृष्टि भी उपवासका महत्व है।

: ३ :

‘छुराक तैयार करनेकी विधि’ इस प्रकरणका समापन इस पुस्तकमें किया गया है।

फाफ़ी, काढ़ा कचूम्बर, अमृत आदि शब्दोंका प्रयोग आदात्मिक प्रकरणमें हुआ है। इन वस्तुओंको बनानेकी सरल विधि दी गयी है, ताकि घरपर ही ये बनायी जा सकें।

हमारे पुराने निधित्सक तथा गांधी डॉ॰ सुखरामजीने टंडा, रंग और समशीतोष्ण स्नानोंके प्रभावका सुखनामक बौद्धिक-यंत्र उपार किया है। पाठकोंके लाभार्थ तब भी हम यहाँ द रहें हैं।

—सुरेश प्रसाद

१ उपचार-क्रममें जलका महत्त्व

प्रकृतिमें वायुके बाद जलका स्थान सबसे महत्त्वपूर्ण है। पृथ्वीमें भी ठे भाग जल एवं केवल ठे भाग थल है।

कृत्रिम स्थानोंको छोड़कर प्राकृतिक वातावरणमें वायु-सेवनके लिए कोई बंधन नहीं है। लेकिन जल-सेवनके लिए उसकी विशेष व्यवस्था करनी पड़ती है, इसलिए उसके उपयोगमें मर्यादा आ जाती है।

प्राकृतिक चिकित्सा विधिमें जलका प्रयोग प्रचुर मात्रामा किया जाता है। अधिकांश उपचार सिर्फ जलके द्वारा ही किया जाता है। जैसे एनिमा टबस्नान, सादास्नान, मेहनस्नान, वाष्पस्नान आदि।

हमारी शारीरिक रचनामें जलकी विपुलता है। शरीरके वजनका ३ भाग जल एवं सिर्फ ३ भाग ठोस है। दौंत शरीरका सबसे ठोस पदार्थ कहा जा सकता है। उसमें भी १० प्रतिशत जलका अंश है। शरीरके अन्य भागकी हड्डियोंमें १४ प्रतिशतसे अधिक जलीय अंश रहता है। सारांशमें १२० पाँड वजनवाले शरीरमें प्रथम ८० पाँड जल होता है। मनुष्यकी आयुवृद्धिके साथ-साथ शरीरके जलीय अंशमें किंचित् कमी एवं ठोस अंशमें थोड़ी वृद्धि होने लगती है। बच्चों तथा जवानोंमें ठोसकी अपेक्षा जलीय अंश आधिक होता है।

हमारे दैनिक खुराकमें जिनको हम ठोस वस्तु मानते हैं, उनमें भी ५० से ६० प्रतिशत भाग जलका रहता है। इसके अतिरिक्त जल या अन्य पेयके रूपमें शरीरको जलकी आवश्यकता रहती है।

प्रकार शरीरमें जलकी विपुलताके कारण दैनिक आहार, स्नान तथा स्वच्छता आदिमें जलका प्रयोग अधिक मात्रामें किया जाता है।

सर्वप्रथम तो उसके स्यन्मात्रस शरीरमें एक प्रकारका शॉक लगता है। यह शॉक यस्तुत शरीरके शान-तन्तुओंमें लगता है। वस्तुस्थिति उसमें नवचेतना आती है। जो हिस्सा ठंडे जलमें डूबा हुआ है, उसके अतिरिक्त भी शरीरके समस्त अवयव तथा शान-तन्तु एकदम जाग्रत होते हैं। इसकी सूचना शरीरभरक रायें (बाल) ही सीधे खड़े होकर देते हैं।

इसके अलावा जैसा कि ऊपर कहा गया है, शरीरके स्तरकी रक्त वाहिनियोंमें वेगमें सिकुड़न पैदा होती है और वस्तुस्थिति स्तरका रक्त अंत भागमें प्रविष्ट होकर उसका रक्तप्रवाहकी गतिको बढ़ाता है।

३. समशीतोष्ण जलका प्रयोग

समशीतोष्ण जलका प्रयोगसे शरीर-स्तरकी रक्तवाहिनियाँ विनिर्मुक्त होती हैं, इसलिए शरीरके अंत भागका रक्त शरीरके ऊपरी स्तरकी ओर अत्यंत धीमी गतिमें दौड़ता है। इस प्रकार यह स्तरकी मांसपेशी तथा स्नायुओंको निश्चित बनाकर यथान दूर करता है।

समशीतोष्णका अर्थ न गरम न ठंडा, लेकिन कुनकुना अथवा शरीरकी उष्णता जितनी गर्मी। साधारणतः हममें जल्दी गर्मी ९२ से ९५ तथा अधिकतम अधिक १००° तक हो सकती है। गर्मीके दिनोंमें ९८ से अधिक उष्ण जलका प्रयोगसे गर्मी महसूस होता है। ठंडके दिनोंमें १००° तक उपयोग कर सकते हैं। यदि अगर स्नान अधिक समय तक करना हो तथा अधिक आरामदायक बनाया हो, तो जल्दी गर्मी ९०° से ९५° के बीचों-बीच होनी चाहिए। इसका परिणाम शरीरके स्नायु तथा मांसपेशीय विशेष रूपसे होता है। समशीतोष्ण जल भिन्नाय तथा यथानकी दूर परत नींद लगनेमें अच्छी मदद करता है। यह स्नान १०-१५ मिनट से ३० मिनट तक आसानीसे कराया जा सकता है।

समशीतोष्ण स्नानक बाद ठंड जल्दी पुनरा-स्नान (shower bath) करना बहुत अच्छी है। अच्छा स्नान करते ही या कुछ मिनट बाद यथान लगती है तथा थककर आता है।

४. गरम जलका प्रयोग एवं उसकी क्रिया तथा प्रतिक्रिया

गरम जलके स्पर्शसे शरीरके रोमकूप मुलायम होकर फैल जाते हैं। रक्तवाहिनियोंपर भी ठीक इसी प्रकारका असर होता है और शरीरके अंदरूनी भागका रक्त शरीरके ऊपरी स्तरकी ओर वेगसे दौड़ता है। फुल-टबके समय यह दृश्य अच्छी तरह देखनेमें आता है। हाथ-पैर लाल हो जाते हैं और चेहरा लाल होने लगता है। जब खूनका वेग बढ़ जाता है, तब उसके रोमकूपमें पसीनेकी बूँदें आकर स्नानकी मर्यादा सूचित करती हैं। पसीना निकलते ही मरीजको किंचित् मीठी थकानकी अनुभूति होती है।

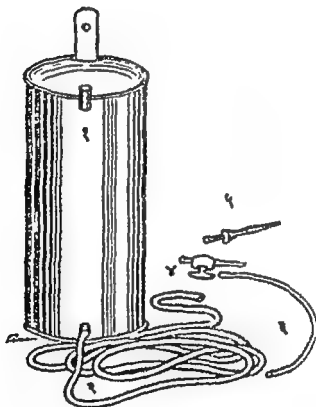
अब शरीरके स्तरपर रक्तकी जो अधिकता हुई, इसको अंदरकी ओर पहुँचाना जरूरी है, ताकि खूनकी उष्णता गरम पसीनेके रूपमें निकलकर कम न हो जाय। गरम जलसे रोमकूप भी मुलायम तथा विकसित हो जाते हैं और शरीरकी उष्णताको बाहर निकालनेमें मदद करते हैं। यह प्रत्यक्ष अनुभव किया गया है कि मर्यादासे ज्यादा देरतक लगातार गरम जलका प्रयोग करनेके बाद मरीजको बहुत ठंडकी अनुभूति होती है। हाथ-पैर भी ठंडे हो जाते हैं।

गरम जलके घाद ठंडे जलकी अनिवार्यता

शरीर-स्तरके रक्तको अंदरूनी भागमें पहुँचानेके लिए तुरंत ही ठंडे जलका स्पष्ट शरीर-स्तरपर होना चाहिए। ठंडे जलके स्पर्शसे विस्तृत तथा मुलायम रोमकूप सिकुड़कर कड़ हो जायगे और शरीरकी उष्णताको बाहर जानेसे रोकेंगे। इसके साथ रक्तवाहिनियों भी सिकुड़कर रक्तको शरीरके अंदरूनी भागमें पहुँचायेंगी। फलस्वरूप गरम जलसे शरीरमें जो थकान आती है, उसको दूर करेंगी तथा ताजगी लायगी। उपयुक्त परिणाम लानेके लिए ठंडा फुहारा-स्नान (shower bath) अत्यंत उपयुक्त है। ठंडे जलका सादा स्नान भी कर सकते हैं।

एनिमाका पानी अन्दर न जानेका कारण सदा उसका टपाप
 एनिमामें पानीका प्रमाण
 छोटे बर्तोंको एनिमा देनेकी विधि
 एनिमाका विशेष प्रयोग

२ एनिमाके साधन



- (१) एनिमा पॉट (२) रबरकी नली (tube) (३) सैपेट
 (४) लॉन्ग बॉम्बार्ड (५) नॉज़ल नरल
 [चित्र १०१]

(१) चार सिंका एनिमा दिम्बा ।

(२) स्वरकी नली—चार या पाँच फुट लम्बी ।

(३) नॉजल (पीतल या सेल्युलॉइडकी) ।

(४) कैथेटर (स्वरकी पतली नली) ।

साधारणतः कैथेटरके बिना एनिमाका उपयोग हो सकता है, किन्तु बच्चे, बूढ़े तथा निर्मल रोगीके लिए कैथेटरके द्वारा पानी चढ़ानेमें आसानी होती है । अन्यथा ऐसे रोगीकेपर कभी कभी पानी, वायु या मलके वेगसे भी नॉजलके बाहर आनेकी सम्भावना रहती है ।

(५) एनिमा देनेके लिए अगर लकड़ी या लोहेकी खाट इस्तेमाल करनी हो, तो वह पैरकी तरफ ईंट या लकड़ीके टुकड़ोंसे ऊँची उठाकर, उसपर मरीजको लेटाकर एनिमा दिया जा सकता है ।

(६) खाटकी व्यवस्था न हो सके, तो जमीनपर कुण्ड बिठाकर उसके ऊपर मरीजको लेटाकर एनिमाका प्रयोग किया जा सकता है । ऐसी हालतमें कमरको थोड़ी ऊँची उठानेके लिए कमरके नीचे तकिया रखा जा सकता है ।

(७) तेल या वेंसलीन (नॉजलके मुँहपर लगानेके लिए) ।

३. एनिमा देते समय सावधानी

एनिमा देते समय मरीजकी हालत ध्यानमें रखनी चाहिए । अगर वह कमजोर तथा कम जीवनी शक्तिवाला हो, तो उसको ९९° १००° पानीका एनिमा देना चाहिए । संशक आदमीको ही ठंडा या ९८° से नीचे तापमानका पानी दे सकते हैं ।

गरम या ठंडे पानीके तापमानमें गलती होनेसे मरीजको नुकसान पहुँचनेकी सम्भावना रहती है । पानी आवश्यकतासे कम गरम रहेगा, तो मल ठीक तरहसे बाहर नहीं निकलेगा । पानी अधिक गरम या अधिक प्रमाणमें दिये जानेपर मरीजको कमजोरी या चक्कर आ सकता है ।

४. एनिमासंबंधी सूचनाएँ

(१) एनिमाका पानी साधारणतया ९९° तक कुनकुना रखा जा सकता

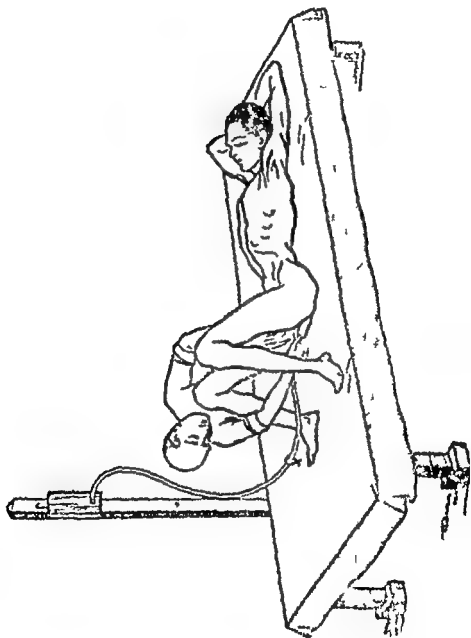
है। विशेष स्थितिमें 100° तक। हाथके स्पर्शसे इसका अनुमान हो सकता है।

- (२) एनिमा-पॉट साधारणतया २॥ ६ फुट ऊँचा रगना चाहिए। विशेष स्थितिमें जब मरीजकी आँतें कमजोर हों, आँतोंमें सूजन, क्षत, अल्सर या घाव हों, तो एनिमा-पॉट अधिकसे अधिक एक फुट और कमसे कम आधा फुट ऊँचा रगना चाहिए। इसका हेतु यह है कि पानी आँतमें अत्यन्त कम वेगसे पहुँच, अन्यथा पानीके वेगसे पेट दुष्पन्न लगता है और आँतक अदरकी मुष्णपन दीवारों का धक्का पहुँचनेका भय रहता है।
- (३) एनिमाका नोज़ल या कैथेटर गुदाद्वारमें दाखल हो पड़ते मोड़ा पानी निकाल देना चाहिए, ताकि नलीमें भरो हुआ पानी बाहर निकल जाय।
- (४) एनिमाका उपयोग करते समय नोज़ल या कैथेटरपर तेल लगाया चाहिए, ताकि वह गुदाद्वारमें आसानीसे जा सके और भीतरकी त्वचाको घर्षण न हो।
- (५) दीर्घ श्वसन (deep breathing) कराते पानी अन्दर जानसे सुविधा होती है, क्योंकि दीर्घ श्वसनमें आँतोंमें पानी गिर जाता है।
- (६) एनिमाका पानी अन्दर जानेके बाद भगिखा (पेटको ऊपर नीचे हिलान) जैसी क्रिया करनेसे आँतोंमें पहुँचा हुआ पानी अच्छे घुटाकर बाहर निकलता है। एनिमाका पानी रोकनेमें असुविधा होती हो, तो एनिमा स्पेस पूरा ही पेटपर $10-15$ मिनट धीरे ढंका सेंक या गिरा माथूनी गरम सेंक करनेपर भी यह निकलनेकी क्रियामें सहायता मिलती है।
- (७) एनिमा स्पेस समय पेटमें दब एनिमाका पानी जब बाहर दाने जान लगता है या पानी ठंडा रहता है, तब कम-कमसे दो-तीनमें पेटमें दब होता है। उस वक़्त मुन्त पानीका अन्दर जानेसे

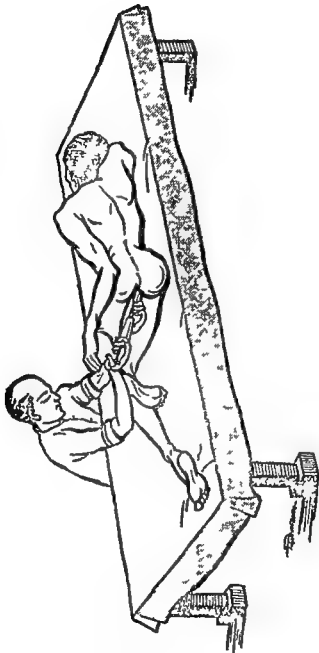
रोक देना चाहिए। प्राय ऐमा करनेसे दर्द बन्द होनेपर पानी फिरसे धीरे धीरे जाने देना चाहिए (पानी रोकनेके लिए एनिमा ट्यूबको उँगलीसे दबा सकते हैं और अगर क्लिप हो, तो उसका उपयोग हो सकता है)। ऐसा करनेपर भी अगर पानी जानेमें दर्द हो तो एनिमा बतनकी ऊँचाई कम करके पानी आँतोंमें कम वेगसे पहुँचाया जाय, तो दर्द कम हो जाता है।

५. एनिमा देनेकी विधि

- (१) पीठके बल चित लेटाकर आम तौरसे यह विधि मरीजके लिए आरामप्रद है। विशेषकर अत्यन्त कमजोर मरीजको इसी स्थितिमें लेगकर एनिमा देना ठीक होगा। आंत्रिक ज्वर (टाइफाइड), कॉलरा जैसी बीमारीमें यह स्थिति उपयुक्त है, क्योंकि इससे मरीजकी आँतोंको, जो पहलेसे ही कमजोर हैं, किसी प्रकारका घका लगनेका अदेशा नहीं रहता।
- (२) दाहिनी करवट पर लेटाकर मध्यम स्वास्थ्यवाले मरीजके लिए यह स्थिति ठीक मानी जाती है। मरीजको लेटाते समय यह खयाल रखना चाहिए कि दाहिना पैर सीधा रहे और बायाँ झुठ मुड़ा हुआ हो। वैसे तो दाहिना पैर भी बहुत तना हुआ न रखकर ढीला रखना चाहिए, जिससे गुदाद्वारपर किसी प्रकारका तनाव न रहे। ऐसा करनेसे नॉजल आसानीसे अंदर डाला जा सकता है और पाना अंदर जानेमें भी आसानी होती है।
- (३) बायीं करवटपर लेटाकर साधारणतया इस स्थितिमें एनिमा नहीं दिया जाता। विशेषकर जब एनिमाका पानी कम प्रमाणमें लेना हो और सिर्फ मलाशय एवं अघोगामी बड़ी आँत (descending colon) ही साफ करनेका हेतु हो, तभी इस प्रकारकी स्थितिमें एनिमा देना उपयुक्त होगा। इस प्रकार एनिमा देनेसे एनिमाया पानी अधिकसे अधिक अनुप्रस्थ बड़ी आँत (trans



पवित्रा स्थिति नं० [१] कर्षणे मृदाकर पवित्रा दिया सा रहा है ।
[पिय नं० २]



एनिमा स्थिति न० [२]

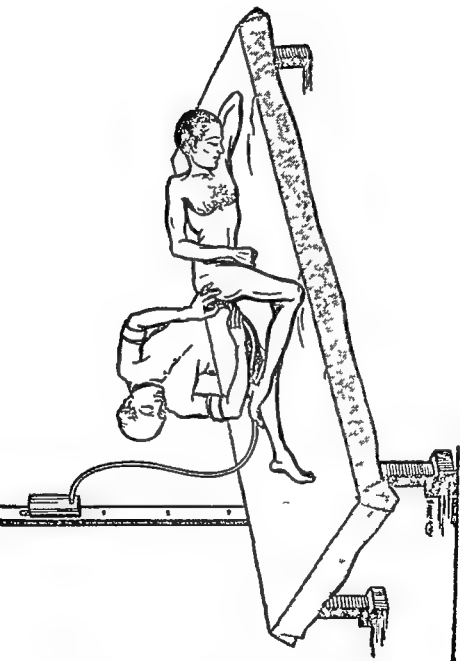
दाहिनी करवटपर सेटाकर पिचकारी (syringe) दी जा रही है ।

बायीं दिशा में एनिमा भी दिया जा सकता है । [चित्र न० ३]

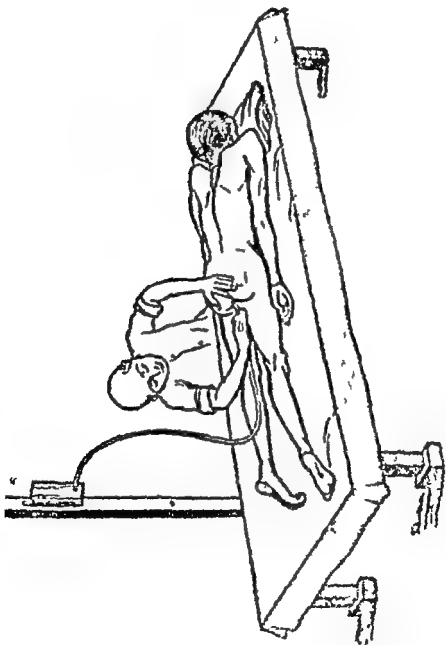
verse colon) के मध्यतक ही पहुँचाया जा सकता है। ऐरिन ऊर्ध्वगामी बड़ी आंततक पहुँचाया नहीं जा सकता। वही आँत ऊर्ध्वगामी हिस्मतक सम्पूर्णतया पानी पहुँचाना इस स्थितिमें असम्भव है। कई बार जब स्वस्थ आदमीका एक-छेद पित्तक पात्री लेकर सिर्फ मलागय ही माप करना हो, उसके लिए यह स्थिति सर्वथा उपयोगी मानो जा सकती है। इस स्थितिमें दाहिना पैर कुछ ढीला तथा मुड़ा हुआ होना चाहिए। बायाँ पैर भी ठना हुआ न राखकर स्वाभाविक सौरभ सीधा रखना ठीक होगा, ताकि गुदाद्वारपर किसी प्रकारका तनाव न रहे। अप्रपुच्छ शोथ (Appendicitis) में एनिमाका पानी अनुप्रस्थ बड़ी आँत (transverse colon) से आने नहीं खाने देना चाहिए और आँतोंकी दीवारमें किसी प्रकारका खरका भी नहीं लगाना चाहिए। ऐसी शब्दमें यह स्थिति ही सबसे उपयुक्त गिद्दागी, क्योंकि इस स्थितिमें एनिमाका पानी अनुप्रस्थ बड़ी आँत (transverse colon) में आग नहीं जा सकता।

(४) उल्टा (छाती या पेटके घल) लेटाकर : इस आदमीको पानी राखनेमें दिव्य होती है, पानी लठ ही गुरान्त और ही भेरण होती है, उसके लिए यह स्थिति पात्रीको आगानीमें राखनेमें काफी मदद पहुँचाती है। एक शरीरको पात्री निकल खानेके बारे और शरीरमें ही एनिमा लेना पड़ता था। उसका पड़ते ही दिन इस स्थितिमें एनिमा दिया गया और पानी राखनेमें कई तकनीक नहीं हुई। फिर भी किसी कारणवश यन्त्र पात्री राखनेमें निकल जाती है, तो गुदाद्वारको तैंगलियों वन्द करत हुए दबाव रखनेमें भी पानी राखनेमें कामगारी होता है।

(५) छाती पुत्नेके (knee-chest position) पड मुकाकर : कुछ आदमीका हाँटकर गलत आँतोंके बिन्दु इस स्थितिमें एनिमा मना कर दृष्टिगोचर होकारी है, क्योंकि गुदाद्वार के ठीके आगे



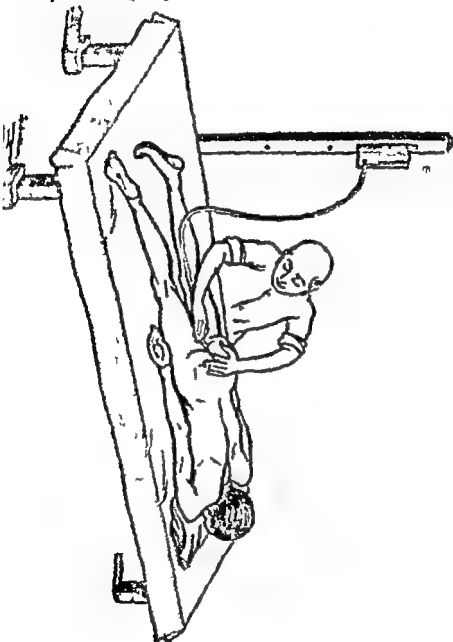
एनिमा स्थिति न० [३] धार्यो करयटपर लेगाकर एनिमा दिया जा रहा है । [चित्र नं० ४]



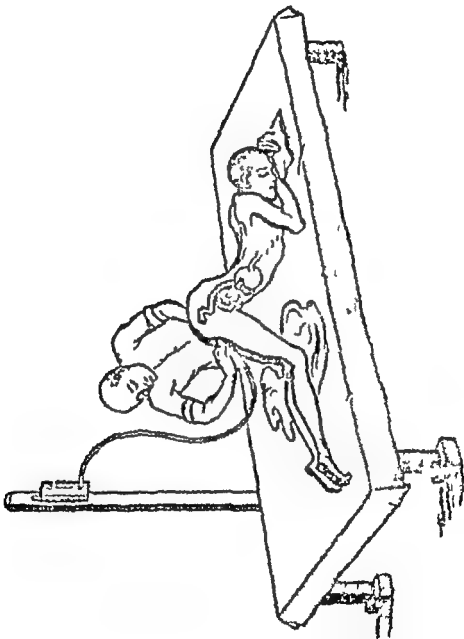
धनिमा रिपति नं० [४] टल्लल लल्ललल धनिमा रिपति नं० ४ दे ।
[रिपति नं० ५]

[4. 0. 0. 0.]

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 [0] 0. 0. 0. 0. 0.



0. 0. 0. 0. 0.



पवित्रा स्थिति नं० [५] (knee-chest position) पानी
 पुराने रक्त कुवमा एते समयकी स्थिति । [चित्र नं० ५]

लहसुन जनुनाशक तथा उग्र होनेकी वजहसे आँतके जनुओंको नष्ट करता है। गलती या अज्ञानवश लहसुनका प्रमाण अधिक हो जानेसे आँतोंमें जलन होती है तथा शरीरकी उष्णता बढ़ जाती है और मरीजको तक्लीफ होनेकी संभावना रहती है।

- (५) नीबूका रस निचाड़कर नीबूके रससे मिश्र पानीका एनिमा वायुको बाहर निकालनेमें मदद करता है। चार पिंट पानीमें कमसे कम एक तथा अधिकसे अधिक दो नीबू इस्तेमाल कर सकते हैं। नीबूको पानीमें मिलानेके दो तरीके हैं।

सरल और सादा तरीका तो यह है कि पूरे (चार पिंट) पानीमें नीबूका रस ढाल दिया जाय।

दूसरा एनिमा देते समय जब थोड़ा पानी (एक पिंट या आधा पिंट) शेष रहे, तब नीबूका रस पानीमें ढाल देना चाहिए। इस प्रकार थोड़ेसे पानीमें रस मिलानेसे शौचकी प्रेरणा तीव्रतासे शुरू होती है। पुराने मलको आँतसे अलग करनेमें नीबू अच्छी सहायता पहुँचाता है।

- (६) पिचकारी द्वारा तेल ढालकर दाहिनी करवटपर लेटाकर मरीजको पिचकारी द्वारा तेल दे देना चाहिए। उसके बाद आवश्यकतानुसार एनिमाका पानी चढ़ाया जाता है। पहले तेल पहुँचानेसे आँतोंकी दीवारोंमें चिकनाई आ जाती है, जिससे बादमें पानी पहुँचकर मलको आसानीसे छुड़ा लेता है। जब पेटमें दद हो, पुराना मल पेटमें अधिक प्रमाणमें रहनेके कारण चुभता हो, पेटमें वायु हो तथा टट्टी-पेशाब रुका हो, ऐसे मौकेपर इस प्रकारका एनिमा अत्यन्त उपयोगी सिद्ध होता है। जिस मरीजके पेटमें एनिमाका पानी रुक जाता हो, आसानीसे बाहर नहीं निम्नल पाता हो, उसको भी तेलका प्रयोग उपर्युक्त तरीकेसे करनेपर पानीकी रुकावट कम होगी या नहीं होगी। संयोगवश अगर पानी रुक गया हो, तो आँतमें तेल जानेके कारण आँतकी अपान

वायु आसानीसे बाहर निपल जायगी तथा पानी भी बाहर निपलनका प्रयत्न करेगा, क्योंकि तेल शारक बन्धु है।

७ एनिमाका पानी अन्दर न जानेका कारण तथा उपाय

कभी कभी एनिमा दत्त समय उमका पानी ओठोंमें नहीं चटता और एनिमाक बर्तनमें वह जहाँका सरो स्थिर रहता है। उमसे चार कारण हो सकते हैं।

- (१) गातारणतया एम मोटर एनिमा-नॉबल तथा कैपेयरके मुँहपर मजबूत बन्ध आता है। इस समयसे पानी नॉबलके मुँहसे बाहर निकल नहीं पाता और पानी एनिमाक बर्तनमें पड़ोता स्थिति स्थिर रहता है। ऐसी स्थितिमें नॉबल या कैपेयरका जो भाग गुप्ताद्वारेके अन्दर है, उसका ऊपर-नीचे आदिस्ते अदिस्ते स्थितबान्ध आदिष्ट। इससे नॉबलके मुँहपर जो मजबूत बाधा, वह गूट आवरण और पानी फिर आसानीसे अन्दर जा सकेगा।
- (२) पानी अन्दर न जानेका दूसरा कारण है, मजबूत बाधा मुँहपर ही गलका फटा टुकड़ा होना। उम समयका आकार तथा प्रकार को इस तरहका होगा है कि वह मजबूत बाधाके मुँहपर अगली तरह बैठ जाता है। ऐसी भीके पर मजबूतका मजबूत बाधाके ऊपर टावर मजबूतका तह करके उमका बाहर निकालना चाहिए। इसके बाद एनिमाका पानी आसानीसे अन्दर जा सकेगा।
- (३) अब बड़ी भीके बाध लगी गलमें बड़ा मजबूत गुप्ता है, वह टूटती तथा पेशाब जानेकी रुकावट होती है। ऐसी स्थितिमें एनिमा रीन या किसी भागसे एनिमाका प्रयोग करना चाहिए। दूसरा कारण है कि अन्दर न जानेका कारण है, किन्तु बाधा उमका अन्दर जाने पर गुप्ताद्वारेमें तेलका मजबूत बाधासे अरोधन (exclusion) है। होती है। इस स्थितिमें बाधाके बाध मजबूत बाहर निपल जाता है। एम मोटर परका मजबूत बाधासे बाध मजबूत बाधा, और

कुछ पैलती है और मल भी कुछ मुलायम हो जाता है। फिर पानी अंदर जानेमें सुविधा होती है।

- (४) विशेष हालतमें जब गमाशयमें सूजन होती है और उससे मलाशयके ऊपर अधिक दबाव पड़ता है, उस मौकेपर भी पानी अंदर नहीं जाता।

इसका हमें जो अनुभव हुआ, वह इस प्रकार है एक बुद्धी छीको एनिमा देते समय एनिमाका कैथेटर भी सीधा अंदर जाता नहीं था, वह कुछ दूर अंदर जाकर मुड़ जाता था। उसके गर्भाशयमें इतनी वृद्धि तथा सूजन थी कि उसके दबावसे मलाशयकी दीवारें करीब-करीब आपसमें मिल गयी थीं। ऐसे मौकेपर उंगली मलद्वारमें डालकर उसके सहारे कैथेटरको मलाशयकी दबी हुई दीवारके ऊपर ले जानेके बाद कैथेटरको दबानेसे वह आसानीसे अंदर चला गया। इतनी क्रिया होनेके बाद ही पानी अंदर गया।

८. एनिमामें पानीका प्रमाण

- (१) आधासे एक पिंट पानीका एनिमा दीर्घकालीन उपवासके बाद या अन्य कारणोंसे रोगीको अत्यन्त कमजोर अवस्थामें इतना कम पानीका एनिमा उपयोगी होता है। आवश्यकतासे थोड़ा भी अधिक पानीका एनिमा इस्तेमाल करनेसे रोगीको थकान लगेगी या पानी अघोगामी बड़ी आँतमें (descending colon) रुककर वायु, भारीपन, नेचैनी तथा घबराहट पैदा करता है।

जब मल मलाशयमें आकर रोगीको छौचको तीव्र प्रेरणा करता हो और आँतोंमें मल फटनेकी शक्ति न होनेके कारण मल बाहर न निकल रहा हो, तभी इतने कम पानीका एनिमा असर कारक होगा।

ऐसी हालतमें कितना पानी लेना योग्य होगा, इसका निर्णय इस प्रकार किया जाय

एनिमाके दब्बेमें एक या डेढ़ लिटर पानी भरकर बिभिन्न प्रकार के एनिमा लेना शुरू किया जाय। मलाशयमें पानी प्रविष्ट होनेपर शौचकी प्रेरणा प्रमाण पड़ेगी। जब शौचकी प्रेरणा इतनी बढ़ जाय कि उसका पेशा राकड़ा न जा सके, तब तुरंत ही एनिमाका पानी अंदर जानसे राकड़कर रोगीको शौचका बतन देकर होचके लिए प्रवृत्त करना चाहिए। अतिशय कमजोर रोगीका मलदागके लिए बैठना उचित नहीं है। बड पैग (bed pan) का रसाई बपटपर ही सेटाकर गौर कराना चाहिए। बैठनेकी शक्ति या स्मृति होनेपर ही बैठकर मल-विमोजन करनेमें आगामी होती है, यह भूलना नहीं चाहिए।

किसी रोगीका १० से २० लीटर तक पानी मलाशयस्य मल निकालनेके लिए पयाय होता है। इतना कम पानी गिर मलाशय तक पहुँचकर मलको बाहर निष्काशित है। इनमें पानी रक्तके आशंका तथा उसके कारण उत्पन्न होनेवाली संकलीतका दर नहीं रहता।

उपजुक्त अवस्थामें एंटेरो-विषादीके बाद कम पानीका एनिमा देनेसे मल आगामी तथा शीघ्रतासे बाहर निकल आता है एवं पानीका प्रायः अन्तर नहीं रहता रहा।

ध्यान : (क) जिसका पानी रक्तके कारण संकलीत होती है, एवं कुछ साफ़ पानीके लिए भी उपजुक्त विधिसे एनिमा लेना अनुप्राप्त होगा। यह नहीं भूलना चाहिए कि रोगी की तीव्र प्रेरणाके बिना कम पानीके एनिमासे मल टोक बाहर नहीं निकल पा।

(ग) एनिमाका पानी सुनसुना होना चाहिए। उसमें नींबू मिलाना उचित है।

(२) एकमे छेड़ रिट टैंड पानीका एनिमा : जिसकी वायव्य विधा भिन्न है, और जिसका मल पूर्व कालों में १२ व २४ मल दब्बे

आकर रुका हुआ हो, ऐसे स्वस्थ आदमीको सिर्फ एक पिंट ठंडे पानीका एनिमा लेना चाहिए, इससे गुदा (rectum) में उत्तेजना पैदा होगी और मल बाहर निकल आयेगा । यह पानी अधिकतम अधिक अधोगामी बड़ी आँत (descending colon) तक पहुँच जाता है । स्वस्थ आदमीको ठंडे पानीका एनिमा लेनेसे कम थकान महसूस होती है और एनिमा लेनेकी आदत सहसा नहीं पड़ती ।

- (३) दो-ट्हाई पिंट पानीका उत्तेजक (exciting enema) एनिमा जिस आदमीको प्रतिदिन एनिमा लेना हो, उसको साधारणतया २ से २॥ पिंट पानीका ही एनिमा लेना चाहिए । इससे अधिक पानीका एनिमा प्रतिदिन लेनेसे आँतें कमजोर होती हैं और आँतोंकी स्वाभाविक लचक (elasticity) कम हो जाती है । आँतकी मासपेशियाँ भी दुबल हो जाती हैं । आँत अस्वाभाविक रूपसे ज्यादा फैल जाती है ।

दो पिंटका एनिमा आँतोंमें पहुँचकर आँतोंको उत्तेजित (excite) करता है, इसलिए इसको उत्तेजक (exciting) एनिमा भी कहते हैं । दो पिंट पानी अधिकसे अधिक अनुप्रस्थ वृहद् अंत्र (transverse colon) के मध्य भाग तक पहुँच जाता है, इसके आगे नहीं पहुँचता ।

- (४) चार पिंटका प्रक्षालक एनिमा चार पिंटका एनिमा ऊपर गामी आँत (ascending colon) तक पहुँच जाता है और पूरी आँतकी सफाई होती है, इसलिए इसको प्रक्षालक (cleansing) एनिमा कहते हैं । विशेष स्थितिमें मरीजको शुरूमें दो पिंटका उत्तेजक एनिमा देकर अधोगामी आँतको साफ करके बादमें चार पिंटका प्रक्षालक एनिमा देनेसे वह अधिक प्रभावशाली होता है, क्योंकि वह पानी आँतके पूरे हिस्सेमें आसानीसे पहुँचकर मल शुद्ध करता है ।

९. छोटे बच्चोंको एनिमा देनेकी विधि

पाँच वर्षसे कम उम्रवाले छोटे बच्चोंको एनिमा देते समय यह ध्यानमें रखना जरूरी है कि बच्चे एनिमा लेते समय अवसर रोते तथा छटपटाते हैं। प्रसंगवश अगर शान्त बच्चा आ भी गया, तो वह फाँसता हुआ एनिमाके पानीको अन्दर जाने देनेमें रुकावट जरूर डालता है। मल-संचय तथा विरोधी हरकतोंके कारण बच्चेकी आँतमें पानीका अधिक प्रमाणमें रुकना प्रायः असंभव होता है। संभवतः अल्प प्रमाणमें ही पानी रुकता है, इस कारण बच्चोंके लिए पानीका प्रमाण पहलेसे निश्चित करना ठीक नहीं है।

व्यावहारिक अनुभव यह है कि बच्चोंको प्रसंगवशात् ४ ६ ८ पिंटतक पानी (अति अल्प उम्रवालेको २ २॥ पिंट पानी) देना पड़ता है। एनिमा चालू रहन ही बच्चोंके मलद्वारसे मल, वायु तथा पानी नीच-नीचमें निकलता रहता है। बच्चे जब रोते हैं, तब स्वासोच्छ्वासकी क्रिया तेजीसे होती है। स्वास जोरसे लेनेके साथ पानी भी वेगसे अन्दर जाता है और स्वास जोरसे छोड़ते समय पानी मल तथा वायुके साथ बाहर निकलता है।

उपयुक्त कारणोंसे इतना स्पष्ट है कि 'बच्चोंको अधिक पानीका एनिमा देना एक दृष्टिसे जरूरी हो जाता है। अन्यथा एनिमाका पूरा लाभ उनको ठीक तरह नहीं मिलेगा।

कुछ प्रसंगोंमें जब रोगी बच्चोंको मलावरोध अधिक हो या बच्चे विरोधी हरकत न करत हों, तो कम ज्यादा पानी रुकनकी संभावना रहती है। साधारणतः रुका हुआ पानी थोड़ी देरमें मलको साथ लेकर बाहर निकल जाता है या पेशाबसे भी बाहर निकल सकता है। गरम पानीका सक्त तथा हल्की मालिश (अधोगामी अंग्रकी दिशामें) पानीको बाहर निकालनेमें सहायक होती है। साधारणतः बच्चोंके पेटमें इतना पानी इकट्ठा ही नहीं हो पाता, जिससे उनकी बेचैनी या तकलीफ बढ़ जाय।

१०. एनिमाके विशेष प्रयोग

ऐसे अनेक अवसर आये हैं, जब कि मरीजको अत्यंत तकलीफ या पीड़ाके मौकेपर थोड़े समयमें ही काफी शांति मिली है।

(१) हृदयकी गतिमें वृद्धि (palpitation of heart) का दौरा होनेका मुख्य कारण बड़ी आंतमें वायु या मलसंचयका प्रकोप होता है। ऐसे मौकेपर तैल मिश्रित 99° 100° गरम पानीका एनिमा देनेसे मरीजको काफी आराम मिलता है और संभवतः नींद भी आ जाती है। कभी कभी एकके बाद दूसरा एनिमा तुरत देनेकी भी जरूरत रहती है, ताकि आंतोंसे छूटा हुआ मल पूरी तरह बाहर निकल जाय। मरीज जितना पानी आसानीसे ले सके और उसको शौचकी प्ररणा हो जाय, उतना ही पानी देना काफी होता है।

(२) दमाके दौरे (asthma attack) के कुछ अवसरोंपर एनिमा देनेसे मरीजको राहत तथा नींद आनेका उदाहरण भी पाया गया है।

(३) सर्दी, खाँसीकी अत्यंत तकलीफकी हालतमें जब अच्छी तरह श्वास लेनेमें असुविधा होती हो, तो भी कुनकुने पानीका एनिमा उसकी तीव्रता कम कर देता है।

(४) बुखार जब ऊपर चढ़ रहा हो (101° से 104° हो), नीचे नहीं आता हो तथा मरीजको बेचैनी होती हो, उस समय भी मटर्कक पानीका एनिमा देनेसे बुखार नीचे आ जाता है तथा मरीजको शान्ति मिलती है।

११ मल, मूत्र या दोनोंके अवरोधमें एनिमा

मलाशय जब आवश्यकतासे अधिक भरकर फूल जाता है, तब उसका दबाव मूत्राशयपर पड़ता है। मलाशय एवं मूत्राशयका अन्योन्य सम्बन्ध है। इसलिए अत्यधिक फूल होनेपर पेशाबमें रुकावट आ सकती है।

उपर्युक्त अवरोधक समय तेलयुक्त पानीके एनिमाका प्रयोग सर्वोत्तम उपाय है। सादे पानीके एनिमास विलम्ब होनेकी सम्भावना रहती है। लेकिन तेलकी चिकनाईके कारण मल आसानीसे बाहर निकल जाता है। अत्यधिक मलाघराघके कारण मलकी षट् छाटी-बही गाँठें बन जाती हैं। ऐसे अवसरपर एनिमा देते समय बीच-बीचमें कैथटर या नॉजल गुदाद्वारासे पूर्णतः बाहर निकालते रहना चाहिए, ताकि गाँठ पानीके साथ बाहर निकल जाय। कभी-कभी कमजोर रोगीकी गाँठें गुदाद्वाराको रोक लेती हैं। उस समय पानीका प्रवेश भी असम्भव हो जाता है। ऐसे मौकपर मलका उँगलियोंकी सहायतासे बाहर निकालनेके बाद ही एनिमा देना चाहिए।

अत्यधिक मलाघराघवाले रोगीके पेटमें एनिमाका पानी जानेपर मल अतिवेगपूर्वक बाहर निवलन लगता है। रोगीको शीघ्रहमें ले जाना या बेड पैन्में लेटाना भी असम्भव हो जाता है एवं प्रयत्न करनेपर भी मल बीचमें ही निकलता जाता है।

इसीलिए मल-मूत्रक अवरोधवाले रोगीको रबरकी चादरके ऊपर लेगकर एनिमा देना चाहिए। शक्ति होनपर रोगीका घुटन-छातीके बल छुकाकर (knee chest position) या चित लेटाकर एनिमा देना चाहिए।

१२ योनिवस्ति

(१) सावन योनिवस्तिके लिए नॉजलको छोड़कर अन्य सब साधन एनिमाके ही होते हैं। योनिवस्तिका नॉजल किंचित् लम्बा तथा गोलाकृतिमें मुड़ा हुआ एवं उसका सिर कुछ गोल होता है। उसमें ८१० छोटे-छोटे छिद्र होते हैं। इससे दूध का पानी योनिके अन्दर पुहारकी तरह प्रवेश करके समस्त भागोंको स्पष्ट करते हुए साफ करता है। योनिकी दैन्यिक बला अत्यन्त नाशुक होनेके कारण उसका पुशय नॉजलसे साफ करना उचित है।

योनिवस्त्रिकी खाट (एनिमा खाटकी तरह) पैरकी तरफ ४' ६" ऊँची हो । खाटके मध्य भागमें [९ इंच या १ फुट व्यास (diameter) का] गोल छिद्र होना चाहिए, ताकि योनिवस्त्रिका पानी उस गोल छिद्रके नीचे रखे हुए बतनमें ही गिर ।

योनिवस्त्रिके पूर्व एनिमा लेना आवश्यक है, जिससे मलाशयमें रुके हुए मलका दबाव गर्भाशयपर न पड़े ।

(२) स्थिति योनिवस्त्रि लेते समय पीठके बल (चित) लेटकर दोनों पैरोंके घुटनेके स्थानपर मोड़ लेना चाहिए । इस समय पैर तथा पेटको क्षिप्र रखना उचित है, ताकि गर्भाशयपर किसी प्रकारका खिंचाव न पड़े ।

(३) पानी : योनिवस्त्रिक लिए नीम-पत्तीका पानी इस्तेमाल करना चाहिए ।

गर्भाशयको अन्दरसे साफ करनेके लिए नीम-पत्तीका कुन कुना पानी ठीक काम देता है । कुनकुने या किंचित् गरम पानीसे गर्भाशयके दीवारकी गन्दगी छूटनेमें आसानी होती है । साधारणत योनिवस्त्रिका पानी ९८° १००° उष्णाकसे अधिक गरम नहीं होना चाहिए । गर्भाशयमें सूजन या दब होनेपर १०२°-१०३° उष्णाक (किंचित्) गरम पानी उपयोगमें लाना चाहिए ।

गर्भाशयके अन्दर छाले, धाव तथा जलन हो, तो नीम पत्तीके ठंडे पानीकी योनिवस्त्रि देनी चाहिए । जलन न होनेपर कुनकुने पानीका उपयोग करना चाहिए ।

साधारणत गरम या कुनकुने पानीमें योनिवस्त्रि देनेके बाद शुद्ध ठंडे पानीकी योनिवस्त्रि देनी चाहिए, ताकि वर्णके रक्ताभिसरणमें वृद्धि होकर स्नायुओंमें शक्ति पैदा हो । गर्भाशय सम्बन्धी रोगोंको दूर करनेके लिए स्थानिक रक्ताभिसरण आवश्यक है ।

(४) योनिवस्तिसे लाभ गर्भाशयकी सूजन, गर्भाशयके मुखपर या अन्दर गुल्म, छाले या घाव, मासिकसम्बन्धी अनियमितता, अधिकता या अल्पता, श्वेत या पीला प्रदर आदि रोगोंमें योनि वस्तिसे लाभ होता है ।

स्नायु दोषरूप तथा शरीरकी अस्वाभाविक गर्मी दूर करनेके लिए ठंडी योनिवस्ति उपयुक्त है ।

१३ एनिमा कब टालना चाहिए ?

कुछ लोगोंकी ऐसी धारणा है कि रुग्ण अवस्थामें लम्बे समयतक एनिमा लेते रहनेसे आँतोंकी मल पेंकनेकी स्वाभाविक शक्ति नष्ट होकर एनिमाकी आदत लग जाती है ।

अनुभवसे यह देखा गया है कि जयतक आँतोंमें मलको बाहर निकाल पेंकनेकी शक्ति नहीं है एवं उसकी वजहसे भूख नहीं लगती या कम होने लगती है या बेचैनी, घबराहट आदि अन्य तकलीफें होती हैं, उस अवस्था में आँतोंके कायमें मदद पहुँचानेकी दृष्टिसे एनिमा लेना लाभदायक है ।

शौचकी तीव्र प्रेरणाके बावजूद भी दस्त न होता हो एवं उसकी वजहसे मन तथा स्वास्थ्यपर अहित असर होता हो, तो एनिमा लेना आवश्यक है । अन्यथा मल निष्कासन शक्तिके अभावमें तैयार मल मलाशयमें सूखने लगता है और कभी-कभी तो उसका आकार भी बढ़ा होने लगता है । ऐसी हालतमें मन्त्रशागक समय गुदाभाग (anus) में जम्म होकर रक्त निकलनेका भय रहता है । विशेषकर ब्यासारक रागीका मल नहीं सूखने देना चाहिए क्योंकि मस्तीके कारण गुदाद्वारका आकार छोटा हो जाता है । कमजोर रागीकी कद मलके कारण स्राव घटना तथा अधिक कमजोरी बढ़ती है, यह नहीं भूलना चाहिए ।

शौचकी प्रेरणा होनेपर भी शौच न आनेके कारण अन्य कोई तकलीफ या भूखपर उसका परिणाम न होता हो, उस हालतमें तीन चार या बाहरसे चौबीस घट रुककर शौचकी प्रतीक्षा करनेमें हज नहीं है । सातव्य यह है कि जहाँतक सम्भव हो, एनिमा लेनेका प्रयोग टालना चाहिए ।

अल्पाहार, उपवास, दुग्धकल्प या अन्य अवस्थाओंमें कमजोर रोगियोंको लम्बे समय—एक दो महीन या इससे अधिक समयतक प्रति-दिन एनिमा लेनेकी आवश्यकता हो सकती है ।

अल्पाहार या उपवासके दिनोंमें योग्य दबावके (pressure) अभावके कारण दस्त नहीं आता । इस अवस्थामें आहार क्रमशः बढ़नेसे दस्त होने लगता है ।

शौच न आनेके कारण रोगी या स्वस्थ व्यक्ति को फोड़ खास तकलीफ न होती हो, तो उसकी चिन्ता नहीं करनी चाहिए । उसका उपाय एनिमा नहीं है । उसके लिए आहारमें याग्य परिवर्तन करना ही सही उपाय है । शक्य हो, तबतक एनिमास बचनकी काशिश करनी चाहिए । अन्य उपायोंसे हारनेके बाद ही एनिमा रून्के लिए प्रवृत्त होना चाहिए ।

● ● ●

१ कटि-स्नान

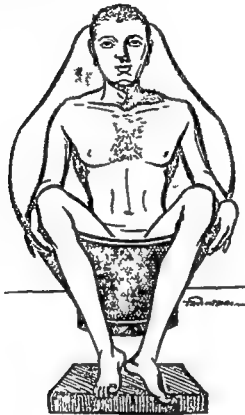
यह स्नान विशेष प्रकारसे बनाये हुए टबमें कराया जाता है। टबमें पानी उतना ही रखना चाहिए, जिससे मरीजके टबके अन्दर बैठनपर पानी नाभितक ही आये।

सूचनाएँ

(१) कटिस्नान बिना कुछ खाये खाली पेट प्रातःकाल एनिमाके याद कराना ज्यादा फायदेमन्द है। पाचन संस्थानको पाचन क्रियासे मुक्त रखनेसे उसपर कटिस्नानकी प्रतिक्रिया अच्छी होती है। इसके अतिरिक्त सूत्राक्षय, अण्डकोष आदि जो हिस्से पानीम डूबे रहते हैं, उन स्थानोंमें रक्त अभिसरणको क्रिया बढ़ती है। इससे वहाँकी बीमारी कम होनेमें ठीक-ठीक मदद मिलती है। कुछ रोगोंके याद ठण्डा या गरम कटिस्नान करानेसे पाचनमें रुकावट आती है तथा पाचन क्रियामें लगी हुई शक्तिके अतिरिक्त बची हुई शक्ति ही प्रतिक्रिया पैदा करनेमें काम आती है।

(२) हाथ, पैर, सिर या शरीरका कोई भी दूसरा अंग कटिस्नानसे पूर्व या कटिस्नान कराते समय नहीं भिगोना चाहिए। इसका हेतु यही है कि गरम ठण्डे पानीका असर सिर्फ छोटी-बड़ी आँतोंमें ही हो। शरीरके रक्तको अन्यत्र घँटने न देकर पेटपर ही क्रिया प्रतिक्रिया होने दी जाय। गरम या ठण्डे कटिस्नानकी प्रतिक्रिया स्वतन्त्र होनेके याद जरा शरीरकी स्वाभाविक गरमी थापस आ जाय, सभी कुँठ आहार या स्नानादि फराना ठीक होगा। साधारणतः भोजन तथा कटिस्नानमें एक घण्टेका अंतर होना चाहिए। कुछ हल्के पेयके लिए भी आधे घण्टेका अंतर जरूरी है।

(३) टयमें बैठनेके बाद खुरदरे टॉयल्से पेड्डपर आहिस्ते-आहिस्ते घर्षण करना चाहिए । हमसे रोम-नूप खुलते हैं और उस स्थानपर रक्त अभिसरण प्रिया अच्छी तरह होती है ।



ठण्डा कटिस्नान [चित्र न० ७]

(४) कटिस्नान पूरा नग्न अवस्थामें कराना चाहिए ।

(१) ठंडा कटि-स्नान

(१) ठंडे कटिस्नानके लिए रातको टयमें पानी भरकर ऐसी जगह पर रखना चाहिए, जहाँ पानी हवामें अच्छी तरह ठण्डा हो जाय । मरीजकी सहन-शक्ति कम होनपर कुएँ या नलका ताजा पानी ले सकते हैं ।

(२) ठंडे कटिस्नानके लिए टबमें बैठनेके पहले तथा बादमें घूमना, सूखा धर्पणस्नान, आसन या अन्य किसी स्थायामक द्वारा शरीरको थोड़ा गरम कर लेना उचित है, जिससे ठण्डे पानीकी अनुकूल



गरम पानीके बेसिन सहित ठंडा कटिस्नान (चित्र नं० ८)

प्रतिज्ञिया हो । जिनके शरीरमें ठण्डा पानी सहन करनेकी शक्ति हो, व सीधा ठण्डा कटिस्नान से सकते हैं ।

(३) अशक्त मरीजको टप्पा कटिस्नान होते समय गरम पानीके बेसिनमें पैर डुबाकर रगनसे ठण्डीकी अभुक्ति कम होती है । स्नानके

बाद शरीरमें गरमी लानेके लिए भरीजको गरम कपड़े लपेटकर लेटा देना चाहिए। शरीर गरम होनेके लिए पन्द्रहसे तीस मिनट लेटाना काफी होता है।

(४) स्वस्थ अवस्थामें कम ठण्डे पानीका कटिस्नान अधिक देरतक लेनेकी अपेक्षा अधिक ठंडे पानीका कटिस्नान थोड़ी देरतक लेना ज्यादा फायदेमंद है। शुरूमें ठण्डा कटिस्नान १२ मिनट या विशेष परिस्थितिमें ३ मिनटसे भी शुरू कर सकते हैं। कम समयसे शुरू करके आदिस्ते आदिस्ते अवधि बढ़ानी चाहिए। तीस मिनटतक भी ठण्डा कटिस्नान लिया जा सकता है।

(२) गरम-ठण्डा कटि स्नान

गरम ठण्डे कटिस्नानके लिए दो टबकी आवश्यकता होती है। एक टबमें 100° या 102° तक (जितना कि भरीज बिना तकलीफके सहन कर सके) गरम पानी और दूसरे टबमें ऊपर बताया गये ठण्डे कटिस्नान की तरह ठण्डा पानी भरना चाहिए।

प्राकृतिक चिकित्साके सिद्धान्तानुसार कटिस्नान गरम पानीके टबमें शुरू करके अन्त ठण्डेसे करना चाहिए।

गरम कटिस्नानसे पेड़के समस्त अवयव गरम होकर मुलायम हो जाते हैं तथा वहाँकी रक्त-वाहिनियाँ फैल जाती हैं और रक्त वहाँके ऊपरी स्तरपर आ जाता है। बादमें वह भाग जहाँ ठण्डे पानीमें डुबोया जाता है, तब उस भागके रोम-कूप तथा रक्त-वाहिनियाँ संकुचित हो जाती हैं और ऊपर आया हुआ रक्त धीरे धीरे शरीरके अन्दरूनी भागकी ओर जाता है।

शारीरिक अशुद्धिके कारण रक्तामिसरण शरीरके ऊपरी तथा अन्दरूनी भागकी सूक्ष्म कशिकाओंमें ठीकसे नहीं हो पाता। उस स्थितिमें कटि स्नानसे मदद मिलती है। पानीमें डूबे हुए अंगके रोम-कूप भी क्रियाशील होकर अक्षर्य छिद्रों द्वारा पसीनेके रूपमें मल बाहर निकालनेमें मदद करते हैं।

पेटावकी रुकावट, गर्भाशयसम्बन्धी रोग, छोटी-बड़ी आँत, मूत्राशय, वृक्क आदिमें सूजन, दद, त्रिषादीनता, इन सब बीमारियोंमें गरम ठण्डे कटिस्नानसे लाभ होता है। पथरीके रोगमें भी इस स्नानका प्रयोग करना चाहिए।

(२) गरम कटि-स्नान

कमजोर मरीज ठण्डे पानीका कटिस्नान सहन नहीं कर सकते। उनको शुरुआतमें समशीताण्ण पानीका कटिस्नान आवश्यकताानुसार ३, ५ या १० मिनटतक द सकत हैं। अन्तमें तुरन्त सादा स्नान करना ठीक होगा, ताकि कटिस्नानकी प्रतिक्रिया धीरेरपर थोड़ी देरतक ही सीमित रहे। अधिक समय (सहनशक्तिसे बाहर) गरम कटिस्नान करनेसे कमजोर मरीजको कमी-बमी चक्कर आ सक्त है। इससे बचनेके लिए सिरपर ठण्डे पानीकी पट्टी रखनी चाहिए।

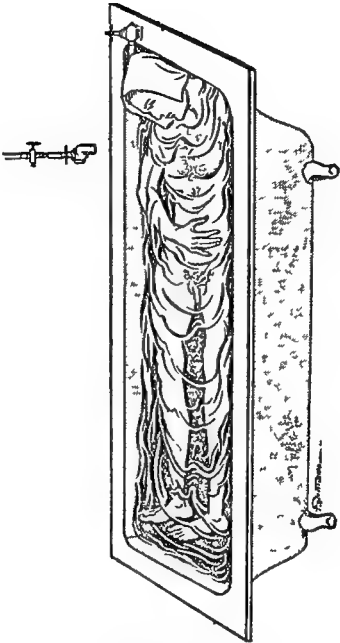
२. पूर्ण टब-स्नान

(१) गरम पूर्ण टब-स्नान

विशेष प्रकारसे बने टबमें यह स्नान दिया जाता है। इसमें पानीकी गरमी १००° १०५° ११०° या ११५° तक मरीजकी हालतके अनुसार रखनी होती है। सरुरत पहनेपर समशीताण्ण पानीका उपयोग किया जाता है।

स्नानके समय सिरपर ठंडे पानीकी पट्टी रखना कमी नहीं भूलना चाहिए। पट्टी गरम होनेपर थोच-नीचमें उसको बदलते रहना चाहिए। बहनोंको चाहिए कि वे सिर भिगो लें। हर हालतमें सिरको ठंडा रखना जरूरी है। अन्यथा चक्कर आनेका भय रहता है। आवश्यकताानुसार यह स्नान ५ से १५ मिनटतक दिया जाता है।

गरम पूरा टब स्नानके बाद ठंडे पानीका पुछाव-स्नान (shower-bath) या सादा स्नान करना नितान्त आवश्यक है। अगर रोगी



पूर्ण टयस्नान [चित्र न० ९]

कमजोर हो, तो ठंडे पानीमें भीगे हुए टॉवल्से शरीर पोंछ लेना काफी होगा ।

गरम पूरा टबस्नानके बाद ठंडे पानीका स्पर्श न होनेसे प्रमग कमजोरी आती है तथा रक्तकी अल्पता (anaemic condition) बढ़ती जाती है ।

गरम पूरा टबस्नानमें पानीकी उष्णता तथा अवधि इस स्नानमें पानी जितना अधिक गरम हो, उतनी ही स्नानकी अवधि कम होनी चाहिए ।

साधारण स्वस्थ मरीजको 100° तक पानी $10-15$ मिनटतक दिया जा सकता है । मरीज अधिक कमजोर होनापर सिर्फ 5 मिनटतक ही स्नान देना चाहिए ।

दमा (Asthma) संघिवात आदि रोगोंमें इस स्नानसे निश्चय लाभ होता है । इस अवसरपर पानीकी गरमी 103° से 106° तक रख सकते हैं ।

जिनको स्टीमबाथसे कमजोरी आती है, ऐसे रोगियोंके लिए 103° से 106° पानीका गरम पूरा टब-स्नान हल्क धाँप स्नानका काम देता है ।

सूचना

कमजोरी अनुभव होनेसे पहले ही मरीजको टबसे बाहर निकाल देना चाहिए । जब कपाल तथा गालपर पसीनकी बूँदें चमकन लगें, तब उस गरम पूरा टबस्नान समाप्त करनेकी सूचना माननी चाहिए । गरम पूर्ण टबस्नान करते समय तिरपर ठण्डे पानीकी पट्टी रखना तथा स्नानके बाद ठण्डे पानीका फुहार-स्नान (shower-bath) या सादा स्नान करना कभी नहीं भूलना चाहिए ।

अधिक गरम पानीका प्रयोग ज्यादा दस्तक करने या तिरपर पानी की पट्टी समयपर न बदलनेसे रोगीको चक्कर या बेगोड़ी आनेकी सम्भावना रहती है । प्रायः स्नानके समय कमजोरी महसूस नहीं होती । स्नान

समाप्त होनेपर ही अक्सर कमजोरी तथा चक्कर आते हैं। इसलिए गरम पूर्ण टबस्नान करते समय पासमें एक सहायक रखना जरूरी है। समशीतोष्ण पूर्ण टबस्नानमें सहायककी जरूरत नहीं रहती।

गरम पूर्ण टबस्नान सतम होनेपर मरीजको विस्तरपर आराम करनेके लिए लिटा देना चाहिए। आधे घण्टे तक आराम करना जरूरी है। बाद ही दूसरी क्रिया करनी चाहिए।

(२) समशीतोष्ण पूर्ण टब-स्नान

समशीतोष्ण पूर्ण टबस्नानसे मांसपेशी तथा स्नायुकी थकान दूर होती है। जिसका अधिकांश समय बैठकर मानसिक परिश्रम करनेमें बीतता है, उनको इस स्नानसे काफी आराम मिलता है। इससे मांसपेशी तथा स्नायुका तनाव दूर होता है।

अनिद्राके रोगीको सोनेके पहले यह स्नान देनेसे नींद आनेमें काफी मदद मिलती है। दोपहरको भोजनसे पूर्व समशीतोष्ण पूर्ण टबस्नान लेने से नींदकी सम्भावना रहती है।

समशीतोष्ण पूर्ण टब स्नानके समय मालिश

अत्यन्त कमजोर मरीज, जो हाथका थोड़ा दबाव भी सहन नहीं कर सकते, पानीके अन्दरकी मालिश बड़ी आसानीसे सहन करते हैं। पानीके कारण हाथका पूरा दबाव मरीजक शरीरपर नहीं पड़ता। शरीर गरम पानीके अन्दर रहनेके कारण चमड़ी किंचित् मुलायम तथा चिक्कनी रहती है। तेल लगाकर जिस पद्धतिसे हल्की मालिश की जाती है, ठीक उसी तरह टबके अन्दर मालिश की जाती है।

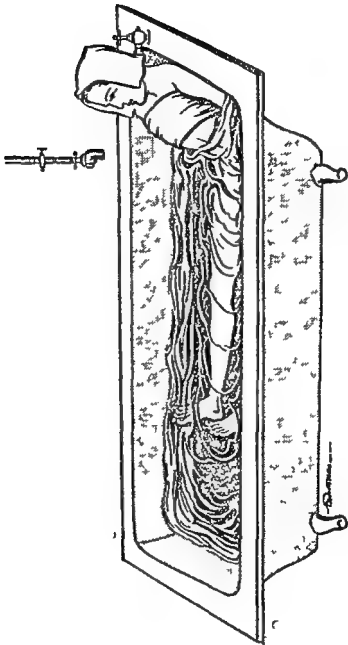
उपयुक्त प्रकारसे मालिश करनेसे टबके भीतर ही मरीजको अच्छी तरह नींद आ सकती है। उस वक्त मरीजको नींदसे नहीं उठाना चाहिए। ऐसे मौकेपर सिरके नीचे रखकी थैली ठण्डे पानीसे भरकर रखनेसे वह तकियेका काम देती है।

३ अर्धांग गरम पूर्ण टब-स्नान

टबमें रोगीको पैर लम्बे रखकर बैठाया जाता है। टबमें समशीतोष्ण पानी भरना चाहिए और पानीका प्रमाण उतना ही रखना चाहिए, जिससे पानीकी सतह रोगीकी गभिसे आधा-पाव इंच नीचे रहे। रोगीको टबकी चौड़ाइवाली बाजूकी दीवारसे आरामसे टिकाकर बैठाना चाहिए।

सिरपर ठंडे पानीकी पट्टी या मोटा तौलिया भिगोकर रखना चाहिए। कमजोर हृदयवाले अशक्त मरीजकी छातीके चारों ओर भी ठंड पानीकी पट्टी लपेटना नितान्त आवश्यक है, ताकि स्नानके समय रोगीके हृदयकी धड़कन बढ़कर तेजैनी पैदा न करे। रोगीको लँगोटी भी पहनाना आवश्यक है, ताकि जननेन्द्रियपर गरमी कम महसूस हो। पासमें गरम पानीसे भरी हुई बाल्टी रखकर स्नान शुरू करें। टबमें भरे हुए समशीतोष्ण पानीमें क्रमशः १२ सेर गरम पानी मिलाते हुए पानीकी उष्णता बढ़ानी चाहिए। मरीजको सहन कराते हुए थोड़ी गांड़ी दर (आधे एक मिनट के अन्तरसे) क्रमशः गरम पानी मिलाते रहना चाहिए। गरम पानीको एक साथ एक ही स्थानपर न डालें। इससे गरम पानीमें डूबा हुआ अंग जलनेकी सम्भावना रहती है। पानीको टबके किनारसे लगाकर फैलाते हुए ढालना चाहिए। पानी फैलाते रहना जरूरी है, ताकि गरम पानीकी उष्णता टबमें फैल जाय।

पानीकी गरमी 90° से 110° तक बढ़ायी जा सकती है। जेबिका प्रत्यक्षमें रोगीकी छाती, कंधे तथा चेहरेपर पानीना आते ही गरम पानीका मिश्रण बन्द करना चाहिए। स्नानके समय दोनों पैरोंको मुलायम तौलिये द्वारा मालिशकी पद्धतिसे ही रगड़ना चाहिए। इससे थोच-थोचमें पेट, कमर आदि अवयवोंको भी तौलियेसे रगड़ना उचित है। स्नानकी अवधि ५ मिनटसे प्रारम्भ करके प्रतिदिन १-२ मिनट बढ़ाते हुए १५-२० मिनट तक यह स्नान दिया जा सकता है। अन्तमें रोगीका ठंडा फुदारा-स्नान (shower-bath) या सादा स्नान कराना चाहिए। कमजोर रोगीका



अर्धांग गरम पूण टप स्नान [चित्र न० १०]

ठंडे पानीसे भीगे हुए तौलियेसे पोंछना पर्याप्त होगा, लेकिन धीरे धीरे उमको भी पुझारा-स्नान या सादा-स्नानका अभ्यास करना होगा। यादमें आये घण्टेतक मरीजको बिस्तरमें लेटा देना चाहिए। मरीजको बाहरकी हवा लगने न पाये, इसका ध्यान रहे।

यह अर्धांगपूर्ण टब-स्नान संधिवात, गठिया तथा पैरोंके लकवे (Paralysis) आदि रोगोंमें अन्यन्त लाभप्रद है।

४. ठण्डा पूर्ण टब-स्नान

जिन प्रदेशोंमें नदी, तालाब, नहर या तैगनके लिए कुओंकी सुविधा है, वहाँपर लोग प्रतिदिन ठण्डे पूरा टब स्नानका काम उठा सकते हैं। यह प्राकृतिक ठण्डा पूरा टब-स्नान है।

उपचारकी दृष्टिसे ठण्डे पूरा टब स्नानका पानी कितना ठण्डा होगा, उतना ही शरीरको लाभ होगा।

प्रारम्भिक अवस्थामें तालाब, नहर या कुएँका पानी, जो मामूली ठण्डा होता है, इस्तमाल करना चाहिए। सहनशक्ति बढ़ात हुए ममग पानीकी ठण्डक बगानी चाहिए। प्रयोग करनेके पहले दिन शामका पूरा टब भरकर खिड़की या दरवाजेके पास रखना चाहिए, ताकि रातभरमें ठण्डी हवासे स्वस्थ पानी स्थिर ठण्डा हो जाय अथवा पौन मात मटक ठण्डे पानीसे भरकर खुली हवामें रातभर रख देना चाहिए। इस पानीका उपयोग पूर्ण टब स्नानके लिए किया जा सकता है।

साधारण ठण्डे पानीका पूर्ण टब-स्नान

पूवर्नयारी तेज रफ्तारसे घूमकर, गोटा गीदकर या सुद ग्नान द्वारा शरीर गरम करानेके बाद दी साधारण ठण्डा पूरा टब-स्नान किया जा सकता है।

व्यायाम या अन्य धम द्वारा शरीरमें उष्णता पैदा करनेके बाद ही यह टब-स्नान लेना चाहिए, जिससे शरीरमें स्वस्थ प्रक्रिया पैदा हो।

जो व्यक्ति या रोगी साधारण टन स्नानको सहन करने योग्य गरमी अपने शरीरमें व्यायाम या श्रम द्वारा पैदा नहीं कर सकते, उनके लिए ठण्डे पानीका सादा स्नान पर्याप्त होगा।

पूर्ण वाष्प-स्नानके बाद साधारण ठण्डा पूर्ण टन स्नान

पूर्ण वाष्प स्नानके बाद सादे स्नानकी विधि पूर्ण वाष्प स्नानके प्रकरणमें बतायी गयी है, उसके स्थानपर साधारण ठण्डे टन-स्नानका प्रयोग अधिक लाभ उठानेकी दृष्टिसे किया जा सकता है। पूर्ण वाष्प स्नानके बाद रोगीको खुली हवाका स्पष्ट न हाने पाये, इतनी सावधानी रखना आवश्यक है।

अति शीतल पूर्ण ठण्डा टन-स्नान

अति शीतल पूर्ण टन स्नान संशक्त व्यक्तियोंके लिए स्मूर्तिदायक तथा ताजगी लानवाला उपयोगी साधन है, लेकिन इसके पूर्व कठिन श्रम या व्यायामकी आवश्यकता रहती है, जैसे दौड़ना, चक्की पीसना, खादना, लकड़ी फाटना आदि। कठिन श्रमके कारण शरीरमें पसीना खूब अच्छी तरह निकलकर छिद्र पूरितया खुल जाते हैं, जैसे कि पूर्ण वाष्प-स्नानके समय होता है।

पसीना सूखे कपड़ेसे पोंछकर अति शीतल जलसे सादा स्नान कर लेना चाहिए। स्नानके समय प्रत्येक अंगको खुरदर कपड़ेसे अच्छी तरह साफ करना जरूरी है। इसके बाद ही पूर्ण टनमें प्रवेश करना चाहिए, ताकि पसीनेसे टयका पानी गन्दा होने न पाय। किसी प्रकारकी इल्जल किये बिना शान्तिपूर्वक तीनसे पांच मिनट या अधिकसे अधिक सात या दस मिनटतक आँस बन्द करके लेटे रहना उचित है। शीतल पूर्ण टन स्नान करनेके पूर्व सादा स्नान करनेसे शरीरको ठण्डक आसानीसे सहन होती है। अति शीतल पूर्ण टन-स्नान शुरू करनेवालेके लिए यह विधि उपयोगी है।

पानीकी प्रचुरता या नदी तालाबमें स्नान करनेकी सुविधा होनेपर पसीनावाली हालतमें हुनकी लगाकर शीत पड़े रहना अधिक लाभदायक है। इसमें यकान तुरन्त दूर हो जाती है। १५-२० मिनटके बाद फिर सादा स्नान करना चाहिए।

इस प्रकार अति शीतल पूर्ण ठंडे टब स्नानके बाद शरीरकी यकान दूर होकर शरीरमें स्फूर्तिका संचार होता है।

इसमें शरीरकी प्रतिकार शक्ति बढ़ती है एवं ठण्डी-गरमी, धूप-बरसात आदि प्राकृतिक परिवर्तनोंको शरीर बिना कष्ट आसानीसे बरदास्त कर सकता है।

शरीरके ज्ञान-संतुओंकी शक्ति तथा जीवन शक्ति बढ़ानके लिए यह सर्वोत्तम उपचार कहा जा सकता है। कठिन भ्रम करनेके बाद उपर्युक्त विधिसे अति शीतल पूर्ण ठंडा टब-स्नान करनेसे स्वास्थ्य सुदृढ़ होकर शरीरकी सहन शक्ति एवं प्रतिकार शक्तिकी रक्षा तथा विकास होता है।

सूचना

कमजोर रोगी या जो व्यक्ति आदतन गरम पानीसे ही स्नान करते हैं, उनका एकाएक ठंडे पूर्ण टब-स्नानका प्रयोग नहीं करना चाहिए। प्रतिकार शक्ति कम होनेके कारण उनकी सर्दी, बुखार आदि हो जानेकी सम्भावना रहती है।

सर्वांग या अंगविशेष जलनेपर अतिशय ठंडे पूर्ण स्नानका प्रयोग

सर्वांग या अंगविशेष जलनेपर मिट्टीके अभावमें अतिशय ठंडे पूर्ण टब-स्नानका प्रयोग उपचारकी दृष्टिसे किया जा सकता है।

रोगका उपप्रथम अतिशय ठंडे पानीके पूर्ण टबमें लेग देना चाहिए। (यदि टालकर भी पानीकी ठंडक बढ़ायी जा सकती है।) शीतल जलके कारण जले हुए स्थानोंका जलन कम होन लगेगी। इससे परिणामस्वरूप उसी प्रमाणमें टबसे पानीकी टटफ भी कम होगी। उस समय टबका

कॉक खोलकर वह पानी बाहर निकालकर नया शीतल जल टबमें भरना चाहिए। रोगीकी जलन जबतक पूर्णतया शान्त नहीं हो जाती, तबतक उपयुक्त विधिसे एकसे तीन बारतक टबका पानी बदलते रहना होगा। इस समय रोगीकी सहन शक्ति या जीवन शक्तिको ध्यानमें रखना चाहिए।

अन्तमें जब शरीरकी गरमी पूणतया शान्त हो जाय और रोगीको शीतल जल सहन न हो, तब जले हुए स्थानोंपर नारियलका तेल, एरंडीका तेल या घी लगाकर मरीजको आराम करने देना चाहिए।

अधिक गहरे जले हुए घावोंमें तेल लगानेके बाद उसके ऊपर पानीसे भीगी हुई स्वच्छ रुई लगानी चाहिए। रुईके अभावमें मुलायम पतले कपड़ेको पट्टी भी लगा सकते हैं। स्वच्छ रुई या कपड़ेको हमेशा गीला रखनेके लिए नीचे-नीचेमें उसपर थोड़ा पानी डालते रहना चाहिए। अथवा रुई या कपड़ा सूखकर घावमें चिपककर घाव भरनेमें बाधक सिद्ध होगा।

घाव भरनेके बाद या कम जले हुए स्थानोंमें सिर्फ घी, एरंडीका तेल या नारियलका तेल लगाना पर्याप्त होगा।

५ मेहन-स्नान

मेहन-स्नानकी दो विधियाँ हैं।

विधि न० १

सामग्री (१) बैठनेके लिए स्टूल, जो सामनेकी ओरसे अर्ध-चन्द्राकारके आकारमें कटा हुआ हो, ताकि उसपर बैठकर इन्द्रियपर पानी डालते समय नितम्ब (चूतड़) या अन्य किसी अंगपर पानीका स्पर्श न हो।

(२) स्टूलके ठीक सामने, स्टूलकी सतहसे आधा या एक इंच नीचे शीतल जल (15° - 16°) में धरा हुआ बड़ा घमेला (बेसीन) या चौड़ मुँहवाली बड़ी बाल्टी रखनी चाहिए।

भरीज सब कपड़े उतारकर स्टूलपर बैठ जाय । अर्धचन्द्राकार कट हुए भागके ठीक नाचे ठण्डे पानीसे भरा हुआ घमेला या घाट्टी रखनी चाहिए ।

पुरुष मेहन-स्नान

शिशुनके ऊपरकी चमड़ीको किंचित् आगे खींचते हुए शिशुनगुण्डको पूरी तरह ढँककर बायें हाथकी दो (तबनी तथा मध्यकी सबसे बड़ी) उँगलियोंसे पकड़ रखना चाहिए ।

अब दाहिने हाथमें छोटा मुलायम कपड़ा लेकर सामन रखे हुए शीतल जलमें भिगा भिगोकर उँगलियोंमें पकड़ हुए चमड़ीके अग्रभागपर सिफ स्पश करते जाय । घर्षण नहीं करना चाहिए ।

जिन भाइयोंकी शिशुनकी ऊपरकी चमड़ी छोटी हो अथवा जिन मुसलमान भाइयोंका खतना हुआ हो (या ऊपरकी चमड़ी कटी हुई हो), उनको गुदाद्वार तथा अण्डकोषके बीचमें जो सीवन है, वहाँपर उपयुक्त विधिसे कपड़ेके द्वारा पानोका स्पर्श करना चाहिए ।

विधि न० २

कटि-स्नानके ठरमें शीतल जल भरकर उसमें अन्दर उपयुक्त प्रकार का स्टूल (या लकड़ाका माटा, किन्तु छाटा दुपड़ा) रखकर उसके ऊपर बैठना चाहिए । पानाका स्पर्श निश्चित स्थानों अतिरिक्त और कहीं न होने पाये ।

शिशुनकी चमड़ीका अग्रभाग, शिशुनका निचला भाग एवं गुदाद्वारके बीचकी सीधा या शिथिल जननन्द्रियके आश्रित अनेक महत्वपूर्ण शान तन्तु-समूह एकत्रित होते हैं । इस स्थानपर ठण्डे पानीके स्पर्श करनेसे सारे शरीरमें तथा मस्तिष्कमें ताजगी आता है एवं ठण्डक पहुँचती है ।

स्त्री मेहन-स्नानकी विधि

उपप्लव (विधि न० १ या विधि न० २ के) दंगते पैदलर योगिके

दोनों ओष्ठोंपर मुलायम कपड़ेसे किंचित् घर्षण करते हुए ठण्डे पानीका स्पर्श करना चाहिए ।

वीर्य-स्फूर्जन, प्रदर, स्नायुतीर्बल्य, अनिद्रा, नपुसकता आदि रोगोंमें मेहन स्नानसे अत्यन्त लाभ होता है ।

गरम ठण्डा मेहन स्नान

स्त्रियोंके मासिक स्त्राव कम होने या बन्द होनेपर उनको गरम-ठण्डा मेहन स्नान कराया जाता है ।

गरम ठण्डा मेहन-स्नान विधि

२ मिनट गरम—१ मिनट ठण्डा, २ मिनट गरम—१ मिनट ठण्डा, २ मिनट गरम—१ मिनट ठण्डा, इस प्रकार क्रमशः तीन बार करना चाहिए ।

इससे मासिक नियमित तथा व्यवस्थित होनेमें अच्छी मदद मिलती है ।

६. गरम पाद स्नान

इसके लिए बर्तन गहरा तथा चौड़ा होना चाहिए, जिसमें दोनों पैर आसानीसे घुटनतक पानीमें डूब सकें । पदरह इंच चौड़ा तथा पौने दो फुट गहरा बर्तन होना चाहिए । चौड़ मुँहकी बड़ी बाल्टियोंका भी उपयोग किया जा सकता है ।

गरम पाद-स्नानसे लाभ

(१) अनिद्रा तथा सिरदर्द या भारीपन दूर करनेके लिए गरम पाद-स्नानका प्रयोग किया जा सकता है । अनिद्राकी अवस्थामें रातको सोनेसे पूर्व गरम पाद-स्नान करना चाहिए ।

९८° से १००° उष्णताका समशीतोष्ण पानी उपयुक्त प्रकारके बर्तनमें भरकर सोनेके पूर्व गरम पाद स्नान करना चाहिए ।

आवश्यकतानुसार ५ से १५ मिनटतक पैर पानीमें रखनेके बाद

उसको सूखे तौलियेसे पोंछ लेना चाहिए । हमने कभी सिरपर हल्का पसीना आकर नींद आनेमें मदद मिलती है ।

कमजोर मरीजके सिरपर ठंडे पानीसे भीगा हुआ तौलिया रखना चाहिए । अन्यथा चक्कर तथा कमजारी आनेकी सम्भावना रहती है ।



गरम पाद स्नान [चित्र सं० ११]

(२) कमजोर रोगीके हाथ पैर ठंडे होनेसे कारण सरासरी गर्मीकी अनुभूति होनेपर गरम पाद-स्नानसे उसकी गर्मापत्ति जा सकती है ।

(३) मलेरिया बुगार बढ़त समय रोगीकी अत्यन्त कमजोरी होती

है, उस समय गरम पाद स्नान करानेसे कँपकँपी शीघ्र दूर हो जाती है एवं घुस्सारका वेग भी कम हो जाता है।

(४) दमाके दौरके समय गरम पाद स्नानसे रोगीको काफी आराम मिलता है।



गरम पाद-स्नान लेते समय कथल स्पेट्स्टर सौम्य
वाष्प-स्नान [चित्र न० १२]

(५) सौम्य वाष्प-स्नान वाष्प स्नानकी सुविधा न होनेपर गरम पाद-स्नानसे सौम्य वाष्प-स्नानका लाभ उठाया जा सकता है। ९०° से

१००° उष्णांकका मुझाता गरम पानी पाद-स्नानक बर्तनमें भरकर तैयार रखें। पानमें एक बाल्टी अत्यन्त गरम पानी रखना चाहिए।

अब मरीजका पैर पाद-स्नानक वर्तनमें (गरम पानीस भर हुए) रखकर उसे अच्छी तरह फम्बलस टैंक दें (सिफ सिर बाहर रह), जिससे पानीकी गरमी बाहर निकलने न पाये। सिरपर ठंडे पानीकी पट्टी रखनी चाहिए। जिस बाल्टीमें पैर रखा हो, उसमें क्रमशः थोड़ा-थोड़ा गरम पानी भ्रम्य समयके अन्तरसे मिलाते जायें। (प्रारम्भमें ही उष्णादा गरम पानीमें पैर रखना अशक्य होता है) इससे पानीकी गरमी काफी बढ़ जायगी। इसी प्रकार पानीकी गरमी बढ़ाते रहनेसे १०-१५ मिनटक बाद मरीजके शरीरसे पसीना निकलना शुरू होता है।

पसीना निकलते समय मरीजको कमजोरी न आये, इसका खयाल रखना आवश्यक है। बादमें मरीजके शरीरको ठंडे गीले कपड़े या सूखे कपड़ोंसे ढँककर सुखा देना चाहिए।

७ गरम पानीमें हाथ डुबाना

यह स्नान विशेषतः दमाका दौरा शांत करनेमें अत्यन्त उपयोगी सिद्ध होता है।

विधि : गरम पाद-स्नानके विधि यथा या बाल्टीमें ९८°-१००° उष्णांकका पानी भरकर उसमें क्रमशः थोड़ा थोड़ा गरम पानी मिलाते रहना चाहिए। इससे छातीपर किंचित् बाष्पका स्पर्श हो जाता है। मुँहके अन्दर भी थोड़ा बाष्प चले जानेक कारण स्वास्थालिङ्गाकी रुकावट दूर होती है और दमास लनमें आसानी होती है।

८ ठंडा रीढ़-स्नान (cold spinal bath)

ठंडे रीढ़-स्नानके लिए विशेष प्रकारका टब बना हुआ होता है। उसमें पानी भरकर छेयनसे ठीक रीढ़की हड्डी तथा उसक आधुपध पानीका स्पर्श होता है।

सुपुम्ना-नाडी समूह (spinal cord) रीढ़की कशेरुकाओं (मणि काओं) के भीतर सुरक्षित रहती है। दो कशेरुका संधियोंकी दोनों बाजूसे स्नायु (ज्ञानतंतु) निकलकर शरीरके अवयवोंका संचालन करते हैं। इसलिए ठंडे रीढ़ स्नानसे वहाँका रक्तामिसरण बढ़कर स्नायुको चेतना तथा बल प्रदान करता है। स्नायुमबंधी रोगोंमें यह स्नान करना चाहिए।

कमजोर मरीजको सूख स्नान देकर या अन्य रीतिसे शरीर गरम करनेके बाद ठंडा रीढ़-स्नान कराये। इससे ठंड कम महसूस होगी एवं प्रतिक्रिया भी अच्छी होगी। स्नानके समय ठंड लगनेपर मरीजको कंबलसे ढँक सकते हैं, ताकि शरीरमें कंपरूपी पैदा न होने पाये। प्रारम्भमें कमजोर मरीजको सिर्फ २३ मिनटका ठंडा रीढ़ स्नान देना चाहिए। क्रमशः यह अग्रिम १५ से २० मिनटतक बढ़ायी जा सकती है। रीढ़ स्नानके बाद शरीरको पुनः गरम कर लेना चाहिए।

० ० ०

पानीकी पट्टियाँ गरम तथा ठंडे पानीकी होती हैं। गरम पानीमें आवश्यकतानुसार कपड़ा भिगोकर, उसको निचाई सेनके बाद जरूरतके स्थानपर वह पट्टी रखी जाती है। ठोक इसी तरह ठंडे पानीकी पट्टी तैयार की जाती है।

पानीकी पट्टीका प्रयोग शरीरके किसी भी अंगपर किया जा सकता है।

गरम टब देनेमें मरीजको स्थानांतर करना (म्याटस हटाना) आवश्यक है। हटातेमें फठिनाई हो, तो ग्याटपर ही मरीजको गरम तथा ठंडे पानीकी पट्टियोंसे पूरा लाम पहुँचाया जा सकता है।

अनेक बार मरीज इतने अधिक कमजोर हो जाते हैं कि उनको मिट्टीकी पट्टी बजादार मादूम होती है। इस अवसरपर पानीका पट्टीका प्रयोग किया जा सकता है।

शरीरपर गरम या ठण्डी पट्टियोंकी प्रतिविया करीब करीब गरम या ठण्डे पानी जैसी होती है।

१ ठंडे पानीकी पट्टियाँ

ठंडा पानी सत्यप्र सुलभ है। ठंडी पट्टीके लिए थोड़ा पानी इस्तमाल करना चाहिए। गर्ममें धूरत ठंडा पानी ७ मिल सकनपर एक टालकर पानी ठंडा किया जा सकता है। पानी ६५° तक ठंडा हो, तो काफी है। अधिक अधिक ३२° तक ठंडे पानीका इस्तमाल किया जा सकता है।

पट्टीके लिए इस्तमाल किया जानेवाला कपड़ा तथा पानी स्फुट और निमल होना आवश्यक है। कपड़ेका पानीमें भिगोकर आग यकतानुसार कम ज्यादा निनोटना चाहिए। अगर शरीरमें कम अंगिष्ठ लिए टंडक

पहुँचानी हो, तो कपड़ा अधिक निचोड़ा जाय । ठंडक अधिक समयतक देनी हो, तो कम निचोड़ना चाहिए, क्योंकि अधिक पानी होनेसे उसकी ठंडक ज्यादा देरतक टिकेगी । निचोड़नेके बाद कपड़ेको झटककर हवामें एक मिनट हिलाना चाहिए । सीधे हवाके सम्पर्कसे पट्टीकी ठण्डक बढ़ती है ।

विशेष परिस्थितिमें जब ठंडा पानी न मिलता हो, तो जैसा भी पानी हो, उसीमें कपड़ा भिगोकर निचोड़नेके बाद पटककर हवामें अच्छी तरह देरतक हिलाना चाहिए । पानी जितना कम ठंडा हो, उतना ही अधिक समयतक कपड़ेको हवामें हिलाना उचित है ।

पानीकी पट्टीके लिए पुराना, साफ, मलायम कपड़ा अधिक उपयुक्त होता है क्योंकि पुराना कपड़ा सख्ख होनेका वजहसे शरीरके सम्पर्कमें आकर शरीरकी गर्मीको आसानीसे ब जल्दी रौंच सकता है । नया तथा गफ बुना हुआ कपड़ा निरुपमा है । फलालेनका कपड़ा मलायम होनेकी वजहसे ठीक काम देता है । कपड़ेकी तह आवश्यकतानुसार कम या ज्यादा की जा सकती है । पट्टी मोटे कपड़ेकी होनेसे ठंडक अधिक देरतक टिकती है । कपड़ा अधिकसे अधिक ३४ तहका होना काफी है । पट्टियाँ आगार प्रकारमें स्थान तथा अवयवके अनुसार छोटी-बड़ी, लची चौड़ी बनायी जा सकती हैं । थोड़ी देरमें पट्टियाँ कुछ गरम हो जाती हैं, तब उनको पुन नये ठंडे पानीमें भिगोकर ठंडा कर लेना चाहिए । इस प्रकार थोड़ी थोड़ी देरमें पट्टी बदलनी चाहिए । ठंडी पट्टी रखनेकी अवधि साधारणतः १५ मिनटसे २० मिनटतक होनी चाहिए ।

विशेष परिस्थितिमें १२ घंटेतक भी पट्टी चालू रखनी पड़ती है ।

(१) सिरपर ठंडे पानीकी पट्टी

सिर ददक समय पतला कपड़ा भिगोकर तैयार की गयी पट्टी कपाल्प ररानसे साधारणतः दद धीरे धार कम होने लगता है । यदि आराम होनेमें विलंब हो, तो गदनके नाचे भी इसी प्रकारकी एक पट्टी

रखनी चाहिए। साधारणतः १५ मिनट से ३० मिनट तक ठंडे पानीको पट्टी अच्छा काम देती है।

उपवासके समय उल्टी, चक्कर, मूच्छा आदि आनपर सिरपर ठंडे पानीकी पट्टी रखनेसे आराम मिलता है।

(२) पेटपर ठंडे पानीकी पट्टी

रूमजोर मरीज, जो पेटपर मिट्टीकी पट्टी सहन नहीं कर सकता, उसको पानीकी पट्टी रखनी चाहिए। सुपारकी हालतमें जब मरीज बेचैन होकर छटपटाता हो, ऐसे मौकोंपर पेट तथा सिरपर पानीकी पट्टी रखनी चाहिए। इससे मरीजकी बेचैनी दूर की जा सकती है।

पेट या छोटी बड़ी आंतोंमें क्षत होनेके कारण मौके-बेमौके जलन होती है। इससे कभी-कभी मरीजकी नादम बाधा आती है। जलन तथा अनिद्रा दूर करनेके लिए मो पानीको पट्टी अच्छा काम देती है।

(३) रीढ़पर ठंडे पानीकी पट्टी

रीढ़की हड्डियोंकी मणिकाओंके दानों मित्तोंसे ज्ञानतन्तुओंकी शाखाएँ निकलकर समस्त शरीरका सेनाला करती हैं। ज्ञान-तन्तुओंका केंद्र रीढ़की हड्डियोंके अन्दर ही है।

इसपर भी ठण्डे पानीकी पट्टीका प्रयोग करके ज्ञानतन्तुओंकी बुद्धि दूर होती है। दापटरको या अन्य किसी आराम करने समय अधिकसे अधिक ६ इंच चौड़ी तथा ३ फुट लम्बी पानीकी पट्टी ठीक रीढ़ के ऊपर (गद्दे से लेकर पृष्ठवाली हड्डीतक) रखकर ऊपर से आदर आदर सा जाना चाहिए।

(४) हृदयपर ठंडे पानीकी पट्टी

हृदयकी धीमारी या वायु प्रकोपमें जब हृदयकी गति धन्ता क्षेत्र हो जाती है, उस अवसरपर ठण्डे पानीका प्रयोग हृदयपर करनेसे काम होता है।

हृदयके ऊपर एक बारमें ५ १० या १५ मिनटसे अधिक देरतक पानीकी पट्टी नहीं रखनी चाहिए। इससे यदि हृदयकी गति कम नहीं होती हो, तब २० ४० मिनटके बाद ठण्डी पट्टी ५ १० या १५ मिनटतकके लिए देनी चाहिए।

लगातार अधिक देरतक ठण्डी पट्टीके प्रयोगसे हृदयकी गति कम होनेके बदले बढ़ जायगी। यह ध्यानमें रखना जरूरी है।

(५) पुराने या नये घावके ऊपर ठण्डे पानीकी पट्टी

पुराने घावपर ठण्डे पानीकी पट्टी रखनेसे स्थानिक रक्षाभिसरण बढ़ जाता है। फलस्वरूप वहाँ गन्दगी मग़ादके रूपमें चमड़ीके बाहर आती है। दूसरा लाभ, रक्त अधिक पहुँचनेसे घाव जल्दी भरता है।

पुराने या नये घावोंमें पानीकी पट्टीके स्थानपर साफ़ कपास अच्छा काम देगा। शर्त इतनी ही है कि उस गीली पट्टीपर बीच-बीचमें पानी डालते रहना चाहिए, ताकि वह सूखने न पाय। पट्टी हमेशा गीली रखनेसे ही लाभ होता है। अधिक गन्दगी हक़्करी होनपर उसे बदलना जरूरी है।

टाइफ़ायड बुज़ारमें पेटपर ठण्डी पट्टी बदल-बदलकर प्रयोग करनेसे अन्दरूनी ज़रम या सूजन कम हानेमें अच्छी मदद मिलती है।

२. लपेट (packs)

लपेट (packs) देनेकी विधि

लपेट देनेके लिए दो कपड़ोंकी जरूरत होती है। एक मुलायम, पतला, सफ़ेद सूती कपड़ा और दूसरा ऊनी गरम कपड़ा। सूती कपड़ेको साधारण ठण्डे पानीमें भिगोकर जिस भागपर लपेट देनी हो, उसपर एक, दो या विनोय परिस्थितियोंमें तीन तह आवश्यकतानुसार लपेटना चाहिए। कपड़ेकी तहके अनुसार प्रतिक्रिया होती है। इतना ही नहीं, प्रतिक्रियाके आधारपर कपड़ा भी कम ज्यादा निचोड़ना चाहिए। प्रतिक्रिया लानेमें ठण्डकका असर अधिक देरतक रखना हो, तो कपड़ा ज्यादा भीगा होना

चाहिए, लेकिन कमजोर मरीज, जिसकी प्रतिक्रिया शक्ति कम हो, उसका कपड़ा पूरी तरह निचोटना जरूरी है, ताकि वह कपड़ा फिरसे जल्दी गरम हो जाय।

लपेटवाले सूती कपड़ों को पूरी तरह ढँकते हुए उससे ऊपर एक या दो तह ऊनी गरम कपड़ा लपेटना जरूरी है, ताकि लपेटके समय बाहरकी हवाका असर उम स्नानपर न हो तथा ठंडे पानीकी प्रतिक्रिया शरीरपर ठीक तरह हो सकें।

लपेट देनेका हेतु

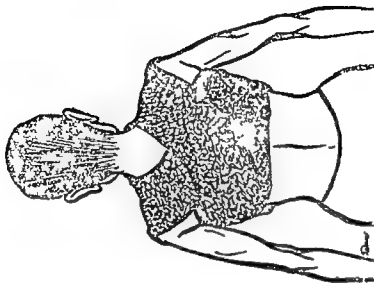
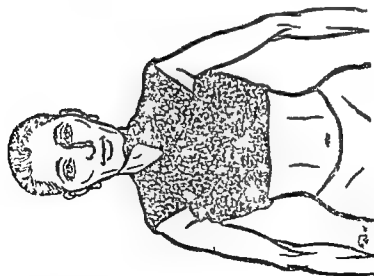
प्रारम्भमें नीचे ठण्डा कपड़ा रहनेके कारण लपेटके ठंडे हुए अवयव का ऊपरी स्तर मिजुद्धता है। जबतक सूती कपड़की ठण्डक शरीरकी गर्मी द्वारा फिरसे गरम न होकर ठण्डी ही रहती है, जबतक उसकी प्रतिक्रिया स्वरूप अन्दरके स्तरके कोशोंमें रक्तामिसरणकी गति तेज हो जाती है। लेकिन शरीरकी गर्मीसे जब पट्टी गरम हो जाती है, तब शरीरका ऊपरी स्तर गरम होकर तहोंके ऊपरी रक्तामिसरणको बढ़ाता है।

रक्तामिसरणकी तीव्रताम लपेटके अन्दर बँधे हुए अवयवके काग अपने दोनोंको रक्त के द्वारा शरीरके ऊपर भेजनेकी कोशिश करते हैं। जब लपेट काफी देरतक रखी जाती है और प्रतिक्रिया ठीक तरह हो जाती है, तब नीचेका सूती कपड़ा पसीनसे भीग जाता है। उस पसीनेम काफ़ी बदलू होती है।

रोमछिद्रों द्वारा रक्त शुद्धिकी यह उत्कृष्ट विधि है।

लपेट देते समय मायधानी

(१) लपेट देते समय शरीर ठण्डा नहीं रहना चाहिए। शरीर पर प्रातः काल एक मुला ठण्डक रहता है, चाहे वह गरमीका मौसम क्यों न हो, लपेट न देनी चाहिए। बाहरकी मायानके २३ घण्टे बाद १ न ३ घण्टे तक लपेट देनेका सर्वोत्तम समय है। उससे शरीरकी आवाहक शक्तें



लपेटकी प्रारम्भिक अवस्था सामने तथा पीछेकी आरसे [चित्र नं० १२]

सबेरे लपेट दी जा सकती है। विशेष अवस्थाओंमें रातको सोते समय में लपेट दी जाती है।

(२) ठण्डे शरीरका साधारण व्यायाम या स्नानादिसे गरम करके लपेट देनी चाहिए। ठण्डे शरीरमें लपेट देनेसे मरीजको बुकाम या घुस्कार आनेका सम्भव रहता है।

(३) लपेट लगाये हुए बाहर घूमना-फिरना ठीक नहीं है। इतने बढले बिस्तरपर कुछ कपड़ आढकर आराम करनेसे प्रतिक्रिया कानमें सहायता मिलती है। बाहरकी ठण्डी हवासे अणु अवयवोंको बचाना चाहिए। ठण्डका अमर लपेटके अन्दर बँधे हुए अवयवपर ही होना चाहिए, ताकि स्थानीय रक्ताभिसरणकी वृद्धि हो।

(४) लपेट गोलकर उस अवयवको सूखे तौलियेसे पोंछकर अच्छी तरह रगड़ना चाहिए, ताकि उसमें थोड़ी लाली आ जाय।

(५) लपेटके अन्दर बंधे हुए अवयवको ठण्डी हवा नहीं लगनी चाहिए, इसलिए लपेट खोलनेके बाद पाव या आधा घंटेतक (जबतक शरीरकी स्वाभाविक गरमी वापस न आ जाय) आराम करना जरूरी है। अचानक ठण्डी हवा लगनसे उस कमजोर अवयवपर दुष्परिणाम होता है और बीमारी बढनकी अवकाश रहती है।

(६) लपेटका सूती कपड़ा साबुन या गरम पानीसे अच्छी तरह धोकर धूपमें सुताना जरूरी है।

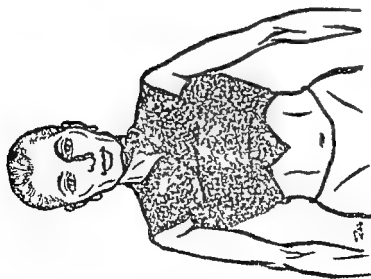
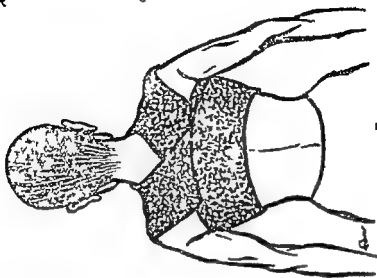
(७) छातीकी लपेट (chest pack)

फेफड़की बीमारी जैसे क्षय, दमा, सर्दी, खाँसी, प्लूरिसी आदिमें छातीकी लपेट सर्वोत्तम वस्तु है। शुद्धिकारक आहारक साथ-साथ उपयुक्त बीमारियोंमें छातीकी लपेट देना प्रधान चिकित्सा है। सूती पट्टी ९ इंच चौड़ी तथा १२ फुट लम्बी होनी चाहिए। उसी प्रकार गरम पट्टी ९ १२ इंच चौड़ी और १२ फुट लम्बी होनी चाहिए। सूती कपड़को भिगोकर निचोढ़नेके बाद, लम्बाइकी ओर एक छोरसे पकड़कर, दाहिनी छातीके निम्नतम पसलियोंकी ओरसे शुरू करके, तिरछी रखत हुए, बायें

कंधेके ऊपर तथा दाहिनी पीठके ऊपरी हिस्सेको ढँकते हुए, पीठपर तिरछी पट्टी रखकर, दाहिनी पीठके निचले हिस्सेके ऊपरसे पट्टी लाकर, पट्टीको बायीं छातीके सामनकी पसलियोंतक (जहाँसे पट्टीकी शुरुआत हुई थी) पीठको तिरछा ढँकते हुए पट्टी लपेटनी चाहिए (चित्र न० १३) । बादमें छाती तथा पीठको एक बार पूरा लपेटते हुए बायीं पसली तथा बायीं पीठतक लाकर पीठपर पट्टीको तिरछी रखकर दाहिने कंधेके ऊपरसे लेते हुए सामने, बायीं पसलियोंतक पट्टी लाकर खतम की जाती है । यहाँपर पिनसे पट्टीके छोरको अटका देना चाहिए (चित्र न० १४) । पट्टीस छाता, पाठ तथा कंधा पूरी तरह ढँक जाना चाहिए । पट्टीका कपड़ा छाती तथा कंधोंके भागसे बिल्कुल चिपका हुआ रहना चाहिए । पट्टी चुस्त बाँधी जाय, कपड़ तथा चमड़ीके बीच खाली जगह नहीं रहनी चाहिए । नीचम हवा रह जानेसे प्रतिक्रिया ठीक नहीं हो पायेगी ।

अब इस कपड़के ठीक ऊपर, उसको ढँकते हुए उपयुक्त विधिसे ही ऊनी कपड़ा लपेट देना चाहिए । ऊनी कपड़से सूती कपड़ा बिल्कुल ढँक जाना चाहिए ।

पट्टा इतनी कड़ी न बाँधी जाय, जिससे श्वास लेनेमें तकलीफ हो तथा इतनी ढीली भी न बाँधी जाय, जिससे बीचमें हवा रहनेकी गुञ्जाइश हो । लपेटकी प्रतिक्रिया लानेकी दृष्टिसे लपेट १५ मिनटस लेकर एक घण्टेतक रखी जा सकती है । विशेष स्थितियोंमें सोनेसे पूर्व मरीजको लपेट देकर सुला दिया जाता है और सुनह उठते ही यह पट्टी निकाली जाती है । प्रतिक्रियामें कोई बाधा न आनेपर रातको ८-९ घंटे पट्टी रखी जा सकती है । रूमी, जीण सर्दीगले मरीजको इस प्रथागमे विशेष लाभ होता है । नौदमें बाधा आनेपर सोनेसे पूरा बाँधी हुई लपेट १२ घंटे बाद निकाली जा सकती है । मरीज कमजोर हानपर सूती कपड़को यादें बुनबुने पानीसे भिगोकर लपेटना चाहिए और बादमें ऊनी कपड़ा लपेटा जाय । यद्यपि इससे लाभ तो कम होता है, लेकिन थोड़ा लाभ देनेकी दृष्टिसे यह प्रयोग करना उचित है ।



લ્યેટકી અતિમ અવસ્થામે સામને તમા પીટેકી ઓરસે । [ચિત્ર નં ૧૪]

(२) हृदयकी लपेट (heart pack)

कमजोर हृदयवाले, हृदयकी घडकन (palpitation) वाले मरीजको हृदयकी लपेट दी जाती है ।

लपेटकी विधि

लपेटके लिए सूती कपड़ा ११२ इंच चौड़ा तथा ६ फुट लम्बा होना चाहिए । इसीके ऊपर उतनी ही लम्बी-चौड़ी ऊनी पट्टी लपेटनी चाहिए । मुलायम, सजिद्र स्वच्छ कपड़ेसे हृदयको पूरी तरह ढँकते हुए छाती तथा पीठपर दो-तीन तह लपेटनेके बाद उसके ऊपर एक या दो तह ऊनी कपड़ा लपेटना चाहिए ।

इस लपेटसे हृदयकी शक्ति बढ़ती है । बन्ती हुई घडकनको कम करती है । सूजन दर्द आदिको भी कम करती है । इस लपेटसे पेटमें वायु होना तथा वायुके हृदयपर पडनेवाले दबावको रोका जा सकता है । पेटके वायुको निकालनेके लिए या कम करनेके लिए भा इस पट्टीका प्रयोग किया जा सकता है ।

(३) पेटकी लपेट (abdominal pack)

पेटकी लपेटके लिए कपड़ा सूती १ फुट चौड़ा, ५ फुट लम्बा, ऊनी १ फुट चौड़ा, ७ फुट लम्बा ।

इस लपेट द्वारा वसास्थिक अन्तिम सिरेसे लेकर कमर (निताम्नास्थि) तकका भाग ढँकना चाहिए ।

कमरके चारों ओर गाल लपेटकर पट्टी बाँधनी चाहिए । इससे छोटी आँत (small intestines) तथा बड़ी आँत (large intestines) के अतिरिक्त लिवर (liver) वृक्क (kidney), स्प्लीन (spleen), मूत्राशय आदिकी शक्ति भी बढ़ती है, ताकि ये महत्त्वके अंगयव शरीरको स्वास्थ्य प्रदान करनेमें ठीक तरह मदद कर सकें । कमरकी मणिकाओंमें रक्ताभिसरण बढ़ानेके लिए इस लपेटका उपयोग किया जा सकता है ।

पेटकी लपेटसे लाभ

इस प्रकारकी पेटकी लपेटमें वायुप्रकोपवाले रोगीको विशेष लाभ होता है। इससे वायु छूटने (गैस नोचेका आरम्भ निकलने) में मदद मिलती है।

कब्जवाले मरीजको (महन होनेपर) लपेट रातभर ७-९ घण्टेतक रखी जा सकती है या दोपहरके भोजनके १ घण्टे बाद अथवा सुषुप्त शौच होनेके बाद १२ घण्टेतक रख सकते हैं। इससे कब्ज दूर हानमें काफी मदद मिलती है। जिनके पाचन संस्थानके अवयव कमजोर हों, उनको इस लपेटमें जरूर लाभ होगा, क्योंकि लपेटके शुरूआतमें ठंडा सक और बादमें वही ठंडी पट्टी शरीरकी गरमीसे गरम होकर, उसपर गरम सक्का काम करती है। कमर दर्दके समय इस लपेटका प्रयोग किया जा सकता है।

(४) गलेकी लपेट (neck pack)

उपयुक्त तरीकेसे गलेके ऊपर ठंडी पट्टी तथा उसके ऊपर मफलर लपेट देनेसे यह लपेट पूरी हो जाती है।

खाँसी, दमा, श्वासनलिकामें सूजन आनेपर गलेकी लपेटसे निश्चित रूपसे लाभ होता है।

(५) पैरकी लपेट (leg pack)

साधन सूती कपड़ा ४ इंच चौड़ा तथा ८१० गज लम्बा।

ऊनी कपड़ा ४ इंच चौड़ा तथा ८१० गज लम्बा।

इस लपेटका उपयोग कमजोर मरीजके लिए ही किया जाता है। कमजोरीके कारण जिनके हाथ पैर ठंडे हो जाते हों, अथवा दमेमें (दर्दके मौकेपर गरम पाद-स्नान देनेके बाद भी) यह लपेट दे सकते हैं, ताकि पैर गरम रहें और दमेका दौरा पुन न आवे।

कमजोर मरीजोंके हाथ पैर ठंडे होकर लगभग प्रायः देगनेमें आते हैं। इससे कमजारी तथा अनिद्रा बढ़नेकी संभावना बनी रहती है।

दोनों पैरमें लपेट देनेकी विधि

सबप्रथम ठंडे पानीमें भिगोकर निचोड़ा हुआ सूती कपड़ा लपेटना चाहिए और उसके ऊपर ऊनी कपड़ा लपेटकर पिन लगाकर अटकाना चाहिए। यह कहनेकी जरूरत नहीं कि कपड़ चुस्त लपेटे जाने चाहिए।

लपेट देनेका सबसे अच्छा समय रातको सोनेके पूर्व लगाकर रातभर रखा जाय। दोपहरको आराम करते समय भी १२ घंटेके लिए यह बाँधा जा सकता है।

जो मरीज ठंडा कपड़ा सहन न कर सके, उसको सिर्फ सूती ऊनी कपड़ा लपेटनेसे भी हाथ पैर ठंडे नहीं होते। अथवा सूती कपड़ा कुनकुने पानीमें भिगोकर ऊपर ऊनी कपड़ा लपेटना चाहिए।

(६) कमरकी लपेट (waist pack)

साधन सूती कपड़ा ६ से ९ इंच चौड़ा तथा २॥ ३ गज लम्बा।

ऊनी कपड़ा ६ से ९ इंच चौड़ा तथा २॥ ३ गज लम्बा।

मूत्र-संस्थानसम्बन्धी रोग, कमर दर्द, गर्भाशयसम्बन्धी रोगोंमें इस लपेटसे लाभ होता है।

ऊपर बताये गये पेट-लपेटकी तरह नीचे सूती कपड़ा और ऊपर ऊनी कपड़ा लपेटना चाहिए।

(७) पूर्ण-चादर-लपेट (whole wet sheet pack)

सामग्री दो अच्छे मुलायम कंबल, जिसमें हवाका प्रवेश न हो सके, एक लम्बी-चौड़ी चादर (जिससे सारा शरीर लपेटा जा सके) आवश्यक कतानुसार मॉटी या पतली, एक तौलिया छाती से कमरतक लपेटनेके लिए।

बन्द कमरेमें एक खाटपर गद्दी तथा उसके ऊपर दोनों कंबल बिछाये। फिर सूती चादरको खूब ठंडे पानीमें भिगोकर निचाहनेके बाद कंबलके ऊपर बिछा दें। सूती चादरके ऊपर तौलिया या उसी नापका



पूर्ण चादर लपेटकी प्रथम अवस्था

(रोगीको दो कमल, एक गीली चादर तथा एक तौलियेपर लेटाया गया है ।) [चित्र नं० १५]

दूसरा कपड़ा गीला करके पीठके निचले स्थानपर बिछाया जाय (चित्र न० १५) ।

मरीजको पूर्ण नग्न अवस्थामें यह लपेट देनी चाहिए । लेटाते समय यह ध्यानमें रहे कि भीगी चादरसे दोनों कान तथा पूरा सिर ढँकना है ।

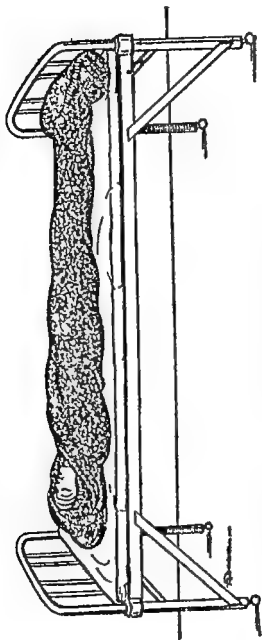
अब मरीजके सब कपड़ उतारकर उस इस बिस्तरपर लेटा दिया जाय । लेटानेके बाद तुरन्त सबसे पहले तौलियेको दोनों बगलमेंसे लेकर कमरतक, पूरे हिस्सेको लपेट देना चाहिए । हाथ तौलियेके बाहर रहें, यह नहीं भूलना चाहिए (चित्र न० १६) ।

दाहिनी ओर लटकती हुई चादरमें सिरकी दाहिनी बाजू, दाहिना कान, हाथ व पैर पूरी तरह ढक देना चाहिए । ठीक इसी तरहसे बायीं बाजूका सिर, कान, हाथ तथा पैर चादरके बायें छोरसे ढँकना चाहिए । चादर लपेटनेके बाद नाक तथा मुँहको छोड़कर कोई भी भाग बाहर नहीं रहना चाहिए (चित्र न० १७) ।

अब चादरके ठीक ऊपर पूरी तरह ढँकते हुए पहला कंबल और बादमें सबसे ऊपरवाला कंबल लपेटा जाय (चित्र न० १८) ।

पूर्ण चादर लपेटका उपयोग

साधारणत बुखार जब 102° के ऊपर चढ़ता हो, तब इस लपेटका बहुत अच्छा उपयोग होता है । इस लपेटसे बुखार एक बारमें २ डिग्रीसे अधिक नीचे नहीं लाना चाहिए, अन्यथा हृदयपर बुरा असर पड़ता है । बुखारकी हालतमें इस लपेटसे शुरूमें कुछ अप्रीतिकारक ठंडक महसूस होती है । लेकिन बादमें ठंडक मुहाने लगती है और कभी-कभी नींद आ जाती है । नींद आनपर रोगीको नींदसे नहीं उठाना चाहिए । नींद खुलनेपर मरीजको गरमीका अनुभव होता है । शरीरसे पसीना छूटने लगता है । ऐसा अवस्था आनपर लपेट खोलकर उसका पसीना अच्छी तरह पोंछकर उसको बिस्तरपर गरम कपड़ ओढ़ाकर मुला देना चाहिए । प्यास लगनेपर सादा पाना देनेमें काइ हर्ज नहीं है ।



चादर लपेटकी अन्तिम चौकी अवस्था

(रोगीके मुखको न ढँकते हुए मीली चादरके ऊपर दो कंबल लपेटे गये हैं ।) [चित्र नं० १८]

साधारण शक्तिवाले रोगीको शानतद्वुओंकी दुर्बलता दूर करनेके लिए यह लपेट दी जाती है।

ऐसे अवसरपर छातीके ऊपर तौलिया लपेटनेकी जरूरत नहीं रहती। चादर भी अच्छी तरह निचोड़ना चाहिए, ताकि उसको गरम करनेमें शरीरकी अधिक उष्णता खच न हो। यह लपेट २० से ६० मिनटतक दे सकते हैं।

अगर मरीज ठंडका अनुभव करे, तो उसके पैर तथा छातीके पास गरम पानीकी थैली रखनी चाहिए। पसीना लाने या बढ़ानेकी दृष्टिसे मरीजको बीच बीचमें थोड़ा गरम पानी पिलाना जरूरी है।

अत्यन्त कमजोर मरीजको लपेट देते समय सूती चादरको कुनकुने पानीमें भिगोना चाहिए और दोनों हाथ चादरके बाहर रखने चाहिए।

३. गरम-ठंडा सेंक (hot and cold fomentation)

गरम सेंकके लिए आवश्यकतानुसार १०४° पानीमें ३४ तहवाला कपड़ा भिगोकर प्रयोग करना चाहिए और ठंडे सेंकके लिए ६५° पानी या मदकेके पानीमें इसी प्रकारका कपड़ा भिगोना चाहिए। स्थानीय रक्ताभिसरणकी गति तीव्र करनेके लिए गरम ठंडा सेंक दिया जाता है। ठंडे पानीकी पट्टी चमड़ोके नीचे अंदरूनी रक्ताभिसरणको तीव्र करती है। उसके बाद उसी स्थानपर गरम पट्टीके प्रयोगसे अवयवके गहरे भागोंका रक्त ऊपरकी ओर दौड़ता है। इस क्रिया द्वारा सम्बद्ध अंगकी रुकावट (congestion) दूर होनेमें ठीक-ठीक मदद मिलती है।

सूचना गरम ठंडे सेंकका अंत ठंडेसे ही करना चाहिए।

(१) छातीपर गरम-ठंडा सेंक

दमा, सर्दी, खाँसी, प्लूरिसी, वायुप्रकोप, हृदयके स्थानपर दद तथा भारीपन आदि बीमारियोंमें गरम ठंडे सेंकसे वहाँकी रुकावट (congestion) दूर होती है। गरम ठंडे सेंकका प्रमाण मरीजकी जीवन शक्तिके

अनुसार कम ज्यादा करना चाहिए। जब पीड़ा या भारीपन अधिक हो, तब गरम पानीके सेंकका प्रमाण ठंडे पानीके सेंकसे साधारणतः चौगुना होना चाहिए। साधारण अवस्थामें गरम सेंक ठंडे सेंकसे दुगुना हो और क्रमशः गरम सेंककी अवधि कम करते हुए ठंडे सेंककी अवधि बढ़ाव चाहिए और अंतमें केवल ठंडी पट्टीपर आ जाना चाहिए।

पाचन क्रिया मंद होनेपर इस सेंकसे पाचन संस्थानकी क्रिया-शीलता बढ़ती है। किन्तु ऊपर यह बताया जा चुका है कि गरम सेंक क्रमशः कम करते-करते अंतमें केवल ठंडी पट्टीपर आना चाहिए।

उपवास कालमें पानी ठीक प्रमाणमें पीनेके कारण मल फूल जाता है और बड़ी आंतोंमें वायु तथा दर्द पैदा करता है। उस मौक़ेपर गरम-ठंडे सेंकमें गरमकी अवधि ठंडेकी अवधिसे चौगुनी या छहगुनी रखनी चाहिए। अत्यधिक दर्दके समय तो अधिकसे अधिक 110° तक पानीका गरम सेंक देते रहना चाहिए। बीच-बीचमें ठंडे पानीका थोड़ा स्पष्ट आवश्यक है ताकि गरम सेंक सुहाता रहे। इस गरम सेंकके बाद एनिमा देकर उसके द्वारा पेट साफ़ कर लेना अत्यन्त आवश्यक है। इस प्रयोगसे पेटदर्दसे रात, छटपटाते मरीजको थोड़ी देरमें सुख आगमन मिला है।

जलोदरमें गरम-ठंडे सेंकसे लाभ होता है। इससे प्लीहा, जिगर, तिल्ली आदि अंगोंको सेंक सहज ही मिल जाता है।

(२) रीढ़की सेंक

शानत-तु दीर्घकालसे रोगियोंको, अथवा जो रोगी चलना-फिरना ठीक तरहसे नहीं कर सकते, उनके लिए रीढ़की सेंक अत्यन्त लाभदायक है। पीठ-दर्द अथवा अनिद्रासम्बन्धी रोगमें इससे काफी राहत मिलती है।

रीढ़की सेंकमें भी अन्य सेंककी तरह ठंडे पानीकी पट्टीका महत्व है।

(३) वृक्क (गुर्दों, kidneys) का सेंक

गुर्दोंकी सूजन तथा दद, जल्नेदर आदिमें मूत्र सस्थानके कार्यको तीव्र बनानेके लिए गुर्दोंपर गरम ठंडा सक दिनमें ३४ बार करना चाहिए । इससे गुर्दोंको उत्तेजना मिलती है ।

४. पानीके विविध प्रयोग

(१) सिरपर शीतल जल द्वारा अभिमिचन

उपवासके समय पित्तप्रकोप तथा कमजोरी आदिके कारण चक्कर आनेपर एवं मूच्छा या नेहाशी आदिके समय भी सिरपर शीतल जलधारा डालनेसे मरीजको शान्ति मिलती है । कभी कभी मरीजको जब असह्य सिरदद हो और मालिश या गरम पाद-स्नानका उपयोग करनेमें कठिनाई उत्पन्न होती हो, तब भी सिरपर शीतल जलकी धारा डालनेसे मरीजकी तकलीफ काफी कम हो जाती है तथा नींद आनेमें भी मदद मिलती है ।

शीतल जलधारासे उत्तेजित ज्ञानतन्तु समूहकी थकान दूर होती है ।

(२) सादा स्नान

सादा स्नान हमेशा ठंडे पानीसे ही करना चाहिए । स्नानके पूर्व व्यायाम या शरीर भ्रम करनेसे ठंड कम लगती है और पानीके स्पशसे ताजगी तथा स्फूर्ति आती है । स्नान करते समय प्रत्येक अंगको खुरदर कपड़ेसे अच्छी तरह रगड़ना चाहिए, ताकि उसमें कुछ लाली आ जाय और शरीरके रोम-कूप स्वच्छ हो जायँ । स्नानका आरम्भ सिरपर ठंडा पानी डालकर करना चाहिए । शरीर साफ करनेके लिए साबुनका उपयोग करना ठीक नहीं है । इससे चमड़ीकी रुधिरा बढ़ती है । शिंका काई, बेसन या मूँगके आटेसे भी शरीर साफ किया जा सकता है । स्वच्छ मुलायम भीगी हूइ मिट्टीसे शरीर अच्छी तरह साफ किया जा सकता है । कमजोर आदमियोंको ठंडे पानीकी आदत कमश डालनी चाहिए, अन्यथा सर्दी लगनेका भय रहता है । प्रतिदिन नियमित रूपसे स्नानके लिए गरम

पानीका उपयोग करनेसे शरीरके शानतन्त्रु कमजोर होते हैं। शरीरकी प्रतिभिया तथा जीवन-शक्ति कम होती जाती है एवं सर्दी तथा गर्मी सहन करनेकी शक्ति क्षीण होती है।

सिफ ठंडे पानीसे स्नान करनेपर प्रतिकार तथा जीवन शक्तिकी वृद्धि होती है।

(३) जल घौंती

दमेके मरीजोंको गला या छाती भारी लगनेपर या उपवासके अवसर पर कुछ मरीजोंको दूसरे या तीसरे दिन या बादमें कभी-कभी जी मचलाना, चक्कर आना, बुलार आना, मुँहमें पानी आना आदि अनुभव होते हैं। ये पित्तप्रकोपके स्पष्ट लक्षण हैं। तब ऐसा समझना चाहिए कि शुद्धिकी क्रिया तीव्रतासे हो रही है। पित्त गाढ़ा तथा अल्प प्रमाणमें होनेके कारण आसानीसे बाहर निकलनेमें कठिनाई होती है। ऐसे मौकेपर १२ सेर चुनचुने पानीमें नमक मिलाकर (नमकका प्रमाण सेरमें १ तोला) साफ कपड़ेसे छानकर एक ही बारमें जल्दीसे पी लेना चाहिए। रुक रुककर दरतक पानी पीनेसे वह पानी पित्तके साथ छोटी आँतमें उतर जाता है, इस कारण उल्टीके समय वह पानी बाहर नहीं आ पाता : पानीसे पेट पूरा भर जाना चाहिए। किसी किसीको पानी पीते-पीते ही पीया हुआ पानी उल्टीके रूपमें बाहर आने लगता है।

पूरा पानी पीनेके बाद भी जब पानी बाहर नहीं आया हो, तब तजनी तथा मध्यमा उँगली गलेके अंदर डालनेसे क्षीप वमन हो जाता है। उल्टी होनेके बाद जी हल्का महसूस होने लगता है। बेचैनी, भारीपन, चक्कर आना आदि सब लक्षण दूर हो जाते हैं।

(४) जलनेती

जलनेतीका अर्थ है, नाकसे पानी पीकर (चढ़ाकर) मुँहसे निकालना। जलनेतीका पानी जल घौंतीकी तरह १ सेर पानीमें १ तोला नमक डालकर छान लेना चाहिए।

शुरुआतमें यह नमकीन पानी साफ एनिमाके बतनमें भरकर स्वच्छ जलके द्वारा नाकमें चढ़ाना बहुत ही आसान है। आदत पड़नेके बाद कटोरा या चुल्लूसे भी पानी चढ़ाया जा सकता है।

मात्रधानी कटोरी या एनिमा-साधन द्वारा जलनेती करते समय नाकसे पानीको खींचते हुए चढ़ानेका प्रयत्न नहीं करना चाहिए। एनिमा-साधन द्वारा पानी नाकके अन्दर वेगपूर्वक अपनेआप चला जाता है।

कटोरा या टोंटीवाले बरतनसे जलनेती करते समय बतनको नाककी उतहसे कुछ ऊपर तथा तिरछा रखकर, निचले जबड़ेको ऊपर नीचे (या मुँह खोलने व बन्द करनेका क्रिया) करनेसे नाकके द्वारा पानी अपने आप अन्दर बिचा जाता है।

अज्ञानवश नाकके द्वारा जोर देकर पानी ऊपर खींचनेसे नाकके (ऊपरी हिस्सेके) परदेको काफी जोरसे धक्का लगता है। इससे सिरमें भारीपन तथा चक्कर आनेकी पूरी संभावना रहती है।

यह क्रिया दमा, सर्दी, खाँसी दूर करने तथा नेत्र-दृष्टि बढ़ानेमें सहायक होती है।

५ चोटके समय शीतल जलका प्रयोग

चोट लगने या रक्तस्राव अधिक होनेसे प्रायः ठंडा पानी (३२°-६५°, मटका या बर्फके पानी) में उस अंगको डुबानेसे रक्तस्राव कम हो जाता है।

६ उपपान

जिस प्रकार सादा स्नानमें पानीसे याह्य अंगोंको साफ किया जाता है, ठीक उसी प्रकार (कुछ अंशमें) उपपानसे गला, पेट, छोटी-बड़ी आंतें, वृक्क, मूत्राशय आदि शरीरके अंदरूनी अंगोंकी सफाई होती है। इसलिए हमारे पूर्वजोंने अपनी दिनचर्यामें उपपानको स्नानकी तरह

शरीरमें विजातीय द्रव्य बाहर निकालनेके लिए मल-मूत्र तथा प्रभास की तरह स्वेद छिद्र भी एक प्रमुख साधन है।

हवा तथा धूपका पथाप्त सेवन न करनेसे तथा शरीर भ्रमकी दमोके कारण शरीरके स्वेद छिद्र निष्क्रिय हो जाते हैं।

सूय-स्नानमें भी स्वेदनकी क्रियाको उत्तेजना मिलती है, लेकिन स्वेदनकी क्रियाको तीव्र बनानेके लिए वाष्प-स्नानके अतिरिक्त दूसरा कोई साधन नहीं है। स्वास्थ्यकी दृष्टिसे शरीरसे पसीना निकालना अच्छा है। लेकिन स्थूलकाय या क्षीणकाय रोगीको ही, जो शरीर-भ्रम आसानीसे नहीं कर सकते, वाष्प स्नान देना उचित है।

वाष्प-स्नानकी प्रधानतः तीन विधियाँ हैं

(१) लकड़ीकी पेटी या कैबिन (cabin) में बैठकर वाष्प स्नान।

(२) रस्सीकी छोटपर बैठकर वाष्प-स्नान।

(३) कुर्सीपर बैठकर वाष्प-स्नान।

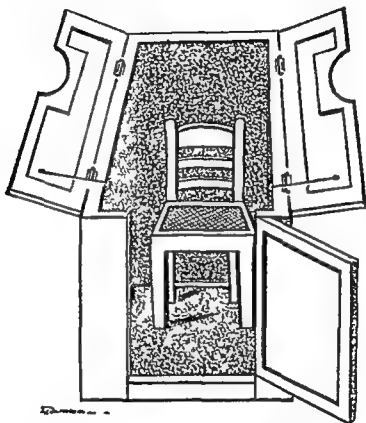
उपसुक्त तीनों विधियोंमें तीव्रता तथा सुविधाकी दृष्टिसे पेटीसे वाष्प स्नानका स्थान उत्कृष्ट है। उसके बाद छोट-वाष्प-स्नान एवं अन्तमें कुर्सी-वाष्प-स्नान प्रथम आ सकते हैं।

१. लकड़ीकी पेटी द्वारा वाष्प-स्नान

(१) वाष्प-पेटीकी प्रभाव

वाष्प-स्नानकी पेटी विशेष रूपसे बनायी जाती है। जमीनसे लगे हुए घेरेपर लकड़ीवा तख्ता नहीं लगाया जाता, वह खुला हुआ जमीनपर,

जमीनकी सतहसे अच्छी तरह सटाकर रख दिया जाता है, ताकि नीचेसे घाष्प निकलने न पाये। पेटीके पिछले भागकी दीवार सामनेकी दीवारसे एक फुट ऊँची बनायी जाती है। साधारणतः पृष्ठभागकी दीवार चार

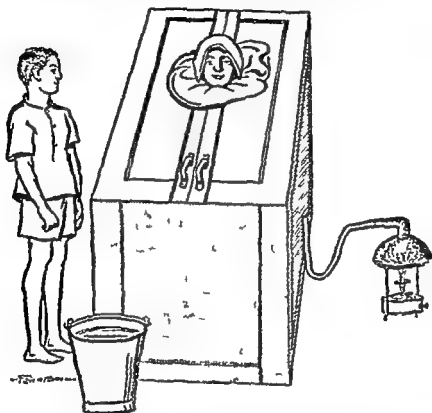


घाष्प-पेटीकी भीतरी बनावट [चित्र न० १९]

फुट तथा सामनेकी दीवार तीन फुट ऊँचा होती है। इसलिए पेटी पीछेकी ओरसे ऊँची तथा सामनेकी ओरसे कुछ नीची होनेकी वजहसे पेटीकी सबसे ऊपरकी दीवार सामनेकी ओर ढालती हुई स्थितिमें रहती है।

मगसे ऊपर दफन दो सम भागोंमें, किवाड़के रूपमें विभक्त रहता है। इन दो किवाड़ाका ठीक गीचमेंसे अधःवर्द्धाकार रूपमें फाटकर, एक बड़ा छिद्र बनाया जाता है। इस छिद्रका व्यास ८ इंच इना चाहिए, जिसमें रोगीका सिर आसानीसे बाहर रखा जा सके।

पेटीकी सामनेकी गीगर इस प्रकार बनायी जाय, ताकि वह भी



रोगीको वाष्प पेटीके भीतर घेठाकर वाष्प-स्नान दिया जा रहा है। मिरर ठंडे पानीकी पट्टी बदलनेके लिए हमारे व्यक्तिकी सहायता आवश्यक है।

[चित्र नं० २०]

किवाटकी तरह दाहिनी या बायीं ओरसे खोली जा सके । यही पेटिका प्रवेशद्वार है ।

सबसे ऊपरका दृक्कन (जिसमें बड़ा गोल छिद्र रहता है) तथा सामनेका दरवाजा खोलकर रोगीको वाष्प स्नान देनेके लिए अन्दर रखी हुई बेंतकी कुर्सीपर (या रस्सीमें बुनी हुई माचीपर) बिठाया जाता है (चित्र नं० १९) । रोगीके बैठनेके बाद प्रवेशद्वार तथा सबसे ऊपरका दृक्कन, रोगीका मिर बाहर रखकर बंद कर दिया जाता है । पेटोके दाहिने ओरके निचले भागमें एक इंच चौड़ाईका गोल छिद्र बनाया जाय, जिसमेंसे भापकी नली प्रविष्ट करके पेटोमें वाष्प पहुँचाया जा सके (चित्र नं० २०) ।

(२) भापका बर्तन

भाप तैयार करनेके लिए तौंचे या मोटे गिनके बतनका प्रयोग किया जाता है । भापके बर्तनका मोटा पेंदा नीचे काफी चौड़ा तथा ऊपरका मुँह बड़ी बोतलके मुँहकी तरह संकरा होता है ।

(३) भापकी नली

इस संकरे मुँहपर एक फुट लम्बी तथा दो इंच आधी, घातु (तौंचे या टिन) की नली लगायी जाती है । घातुकी नलीके अग्रभागपर ४ इंच फुट लम्बी एवं पौनस एक इंच मोटी रबरकी नली लगानी चाहिए । भापवेगीके उपयुक्त एक इंच गाल छिद्रमें यह नली एक आध इंच घुसाकर रखी जाती है । इस प्रकार भापके बतनसे भाप तैयार होकर रबरकी नलीके द्वारा पेटोमें प्रवेश करती है ।

(४) सावधानी

भापका बर्तन आवश्यकतानुसार छोटा बड़ा बनाया जा सकता है । साधारणतः दोसे चार सेरतक पानी समा मके, ऐसा बर्तन होना चाहिए ।

भापके बर्तनमें ३ या ३ भाग ही पानी भरना चाहिए । गलतीसे

ज्यादा पानी भरनेपर रबरकी नलीसे भापके भाप-साथ उबलते पानीके छीटे बाहर निकलते हैं। उससे शरीर जलनेका भय रहता है। हमके अतिरिक्त रबरकी नलीमें भाप भी पूरी तरह बाहर नहीं निकलने पाती।

भाप पूरी तरहसे तैयार होनेपर ही मरीजको भाप-पेटीके अन्दर बैठाना चाहिए। यह कहनेकी जरूरत नहीं कि भाप-सरंजामके जोड़ एक-दूसरेसे अच्छी तरह फँस जाने चाहिए, ताकि उसमेंसे भाप या पानी बाहर न निकले (चित्र न० २०)।

२. रस्सी या बेंतकी खाटपर भाप-स्नान

रस्सी या बेंतकी खाटपर खुले बदन मरीजको लेटाकर उसके ऊपर एक चादर तथा आवश्यकतानुसार एक या दो कम्बल डाल देना चाहिए। स्नानके चारों ओर भी कम्बलकी ओट बनानी होगी, जिससे वाष्प खाटक आजू-बाजूसे या नीचेसे बाहर निकलने न पाये।

तिर हर हालतमें बाहर रखना जरूरी है।

उबलते हुए पानीका बतन, एक तिरकी ओर तथा दूसरा पैरकी ओर रखना चाहिए। बीच-बीचमें (पाँच मिनटके अन्दाजत) पानी बदलनेके लिए दो सिगडियोंपर दो बर्तनोंमें पानी उगालाके लिए रखना चाहिए। रोगीकी हालत देखकर भाप-स्नानका समय निर्दिष्ट किया जाता है।

३. कुर्मीपर भाप स्नान

बेंतकी कुर्मीके नीचे भापयंत्र-नली द्वारा या उबलते हुए पानीका बतन रखकर भाप-स्नान दिया जाता है। तिरको बाहर रखकर अन्य अंग कुर्मीके सहारे कम्बलमें अच्छी तरह ढकना चाहिए ताकि भाप बाहर न निकलने पाये। भापका बर्तन न हानेपर उबलते हुए पानीके बतनसे भाप-स्नान दिया जाता है।

बर्तन द्वारा भाप स्नान देना हा, तो कमसे कम दो बर्तनोंकी

जरूरत होगी। एक उबलते हुए पानीका बतन फुसीके नीचे रखनेके लिए तथा दूसरा बाहर मिगडोपर पानी उबालनेके लिए। पाँच पाँच मिनटमें बर्तन बदलना आवश्यक है।

४. भाप-स्नान किन किनको नहीं देना चाहिए

(१) कमजोर या स्त्ररोगीको, क्योंकि वाष्प-स्नानसे वजन कम होता है एवं अशक्ति बढ़ती है।

(२) चर्मरोगीको, जैसे खुजली, दाद या कुष्ठरोगमें भी वाष्प देना ठीक नहीं है। चर्म रोग या कुष्ठरोगमें जल या मिट्टीका शीतल उपचार देना चाहिए। वाष्प उपचारसे चर्मरोग या कुष्ठरोगमें वृद्धि होती है।

(३) रक्तचापवाले तथा हृदयके रोगीको। रक्तचाप तथा हृद्-रोगमें पूर्ण भाप स्नान देनेसे उसमें वृद्धि होती है। सौम्य गरम उपचारोंमें गरम पूरा दूध स्नान या गरम कटिस्नानका उपयोग किया जा सकता है।

५. पूर्ण भाप स्नानसम्बन्धी सूचनाएँ

(१) भाप स्नानका कमरा चारों ओरसे बंद रहना चाहिए। बाहरकी हवा अंदर घुसने न पाये।

(२) भाप-स्नानके समय रोगीके सिरपर ठण्डे पानीकी पट्टी रखना हरगिज नहीं भूलना चाहिए। सिरकी पट्टी भाप स्नानके कारण गरम हो जाती है। लेकिन उसके पूर्व ही पट्टी बदल देना उचित है। इस प्रकार सिरकी पट्टीको बार बार ठण्डे पानीमें भिगोकर बदलते रहना चाहिए, अन्यथा रोगीको घबराहट, कमजारी, चक्कर एवं कभी-कभी बेहोशी आनेकी संभावना रहती है।

(३) प्रातः काल खाली पेट या हल्का पेय लेनेके एक घंटे बाद वाष्प-स्नान दिया जा सकता है।

(४) नंगे शरीर ही वाष्प स्नान करना चाहिए।

(५) वाष्प स्नानमें पूर्व नीचू-गहदका कुनकुना पानी पिलानेसे रोगीको कमजोरी आनेकी संभावना नहीं रहती एउ पसीना जल्दी आनेमें मदद मिलती है ।

(६) वाष्प-स्नानकी तीव्रता उढ़ानेके लिए रोगीको बीच-बीचमें कुनकुना पानी पिलाया जा सकता है ।

(७) अशक्त रोगीको भाप-स्नान देनेके बाद सूर्य या ठंडे गीले कपड़ेसे पसीना अच्छी तरह पोंछकर बिस्तरपर गरम कपड़ा ढँककर लटा देना चाहिए ताकि ठंडी हवा लगने न पाये । संभवतः इससे रोगीको थोड़ा और भी पसीना छूट सकता है । प्राय ३० ॥ ६० मिनटके दर मियान शरीरकी स्वाभाविक गरमी बापस आ जाती है । उस समय मरीजको सादा स्नान कराना चाहिए । रोगी सशक्त होनेपर वाष्प-स्नानके तुरत बाद उसको ठंडा पूरा टप-स्नान या ठंडे पानीका फुदारा-स्नान या सादा स्नान कराना आवश्यक है । ऐसा करनेसे सशक्त मरीजकी स्फूर्ति महसूस होती है । सशक्त रोगीको वाष्प-स्नानके बाद विशेष थकान नहीं आती ।

माटे दिग्बाह्र देनेवाल स्थूलकाय मरीजका, जिसमें शरीरमें वायुचरण अवस्थामें भी कमजोरी या थकान बनी रहती है, तुरत ही ठंडे पानीका स्नान नहीं हान देना चाहिए । भाप स्नानके बाद उसको कपड़ा ओढ़ाकर आरामसे बिस्तरपर लटा देना चाहिए । कभी कभी रोगीको नींद भी आ जाती है, साथ-साथ शरीरसे अधिक पसीना भी निकलता है । इस प्रकार पसीना निकलनेके बाद भाप द्वारा उत्तम शरीर क्षीतल हो जाता है एवं थकान भी दूर हो जाती है । आभारणत ११॥ घंटेके बाद शरीरकी स्वाभाविक गरमी बापस आनेपर ही मरीजका सादा स्नान देना चाहिए । ११॥ घंटेके बाद भी अगर रोगीकी मुस्तो बनी रहे और उसका स्नायी इच्छा न हो, तो उसका ठंडे पान का स्थल बापस दोगा ।

ऊपर बताये अनुसार मरीजकी शारीरिक अवस्थाको ध्यानमें रणकर

भाप-स्नानके पश्चात् (तुरत बाद या देरसे) शरीरपर ठण्डे पानीका स्पश अनिवार्य है, अन्यथा कमजोरी, चक्कर आना आदि लक्षण शुरू होते हैं ।

(८) घाष्प-स्नानके गद सामान्य स्थिति आनेपर ही (करीब दो घंटे पश्चात्) रोगीको कुछ खाना पीना चाहिए । हल्का पेय एक घंटेके बाद भी लिया जा सकता है ।

(९) कमजोर रोगीको भाप स्नान देनेकी आवश्यकता होनेपर सिरके ठंडे पानीकी पट्टीके साथ-साथ छातीपर भी ठंडे पानीकी पट्टी लपेटनी चाहिए । छातीकी पट्टीसे हृदयकी गति भयादित करनेमें अच्छी सहायता मिलती है । इससे मरीजको कमजोरी नहीं आती या कम आती है ।

(१०) भाप स्नान देते समय थोड़ी-सी भी कमजोरी या अशक्ति महसूस होनेके पूर्व ही मरीजको भाप-स्नान देना बन्द कर देना चाहिए ।

६. घाष्प-स्नानकी अवधिसम्बन्धी जानकारी

(१) अन्य उपचारकी तरह भाप-स्नानकी अवधि रोग तथा रोगीकी स्थितिपर निर्भर करती है ।

(२) प्रारम्भमें रोगीको कम समयतक भाप-स्नान देना चाहिए और बादमें क्रमशः बढ़ाना चाहिए ।

(३) गरमीके दिनोंकी अग्रेष्ठा ठंडी या बरसातके मौसममें अधिक समयतक भाप स्नान कराया जा सकता है ।

(४) पेटी भाप स्नान शुरुआतमें पाँच मिनट ही देना पर्याप्त है । मोटापाके रोगियोंको आरम्भमें ही १०-१५ मिनटतक भाप स्नान दे सकते हैं ।

(५) भाप-स्नानकी अवधि निश्चित करते समय भापकी तीव्रताका ध्यान रखना आवश्यक है ।

७ सिर-दर्द तथा सर्दीके समय आंशिक भाप-स्नान

अतिशय तीव्र सर्दीसे सिरमें भारीपन, नाकसे पानी बहना, चक्कर आना तथा श्वासच्छ्वासमें रुकावट होनेपर उपयुक्त वाष्प स्नानसे शान्ति मिलती है।

विधि एक बन्द कमरेमें जहाँ प्रकाश हो, लेकिन बाहरकी हवा न जा सके, ऐसे स्थानपर निम्नलिखित प्रयोग करना चाहिए।

एक बतनमें ५१० तोला स्वच्छ नीमके पत्ते ढालकर पानीको सिगाही या स्टोवपर खूब उबालना चाहिए। उबलते हुए पानीके बर्तनको ढँकी हुई हालतमें नीचे उतारकर पैरके पास रखकर, एक चादर तथा एक कंबल द्वारा सिर अच्छी तरह ढँककर बैठ जाना चाहिए। कंबलके बाहर थोड़ी भी भाप निकलने न पाये, इसका पूरा खयाल रखना होगा। इतनी सावधानी रखनेके बाद अब उबलते हुए पानीके बतनका ढपन थोड़ा थोड़ा हटाते हुए उसकी भाप मुँहके द्वारा श्वास लेते हुए अन्दर लेनी चाहिए। भापका वेग कम होनेके कारण अगर यह मुँह तक नहीं पहुँचती, तो बतनके पासतक सिर छुकाकर भाप लेनेकी क्रिया करनी चाहिए। भापकी गरमी सहन हो सके, उतनी ही दूरीपर मुँह रखा चाहिए।

तीव्र भाप स्नान कमसे कम ५ मिनट तथा अधिकसे अधिक १० मिनट ले सकते हैं। भाप सौम्य होनेपर यह अवधि १० से २० मिनट तक बढ़ायी जा सकती है।

सिर, कपाल तथा चेहरेसे पसीना छूटकर सिर-दर्द तथा सर्दी कम हो जाती है। कभी-कभी स्कूलकाय या कमजोर लोगोंकी छाती, पाठ, कमर आदिमें भी पसीना आ सकता है। साधारण तौरपर सिर, कपाल तथा चेहरेसे पसीना निकलनेकी स्थितिको मनादा समझकर गिरफ्त भाप स्नान समाप्त करना सुरक्षित है।

पसीना निकले हुए स्थानोंका सूखे कपड़े अच्छी तरह पोंछकर

ठंडी हवासे उचानेके लिए सिर तथा कानपर गरम या मामूली मोटा कपड़ा लपेटना उचित है। आधा घंटेके बाद कपड़ा खोलकर पसीना निकले हुए स्थानोंको गीले कपड़ेस पाँठ लेना जरूरी है। इतनी सावधानीसे बाद सिर, कपाल आदि स्थान ठण्डी हवाको बिना किसी नुकसानके सहन कर सकेंगे।



बायें घुटनेपर स्थानिक वाष्प-स्नान दिया जा रहा है [चित्र नं० २१]

उपर्युक्त भाग स्नानसे नाक तथा मुँह द्वारा कफ बाहर निकल जाता है एवं श्वासोच्छ्वासमें आसानी होती है। सिर भी हल्का हो जाता है।

ऐसे मौके पर नाक द्वारा धी सँघनेसे कफ आसानीसे नूट जाता है एवं ठण्डी हवासे नथुनोंका रखा जाती है ।

८ स्थानिक वाष्प स्नान (local steam bath)

भापका वर्तन चित्र न० २० में बताया गये भापके घटनके द्वारा आसानीसे स्थानिक वाष्प स्नान भी दिया जा सकता है ।

इसके अतिरिक्त स्थानिक वाष्प दनके लिए विशेष रूपसे छोटा तथा हल्का घटन बनाया जा सकता है । टौनके दो-तीन सेरक डब्बेके ऊपर हिस्सेमें एक छोटी तिरछी अथवा त्रिकोण आकारकी नली बैठाकर उसमें एक रबरकी नली लगानेसे स्थानिक वाष्प-स्नानका पात्र बन जाता है । तिरछी या त्रिकोण नली बैठानेसे उसको रबरकी नली लगाते समय रबरकी नलीमें मोड़ नहीं आता । रबरकी नली मुड़नेके कारण उसमें भाप निकलनेमें रुकावट होती है और नली भी जल्दी खराब होती है (चित्र न० २१) । यह ध्यानमें रखना है कि पात्रका एक तिहाई भाग ही पानीसे भरना चाहिए । शेष दो तिहाई भाग भाप तैयार होनेके लिए खाली रहना चाहिए । अधिक पानी भरनेसे वाष्प नलीमें वाष्पक साथ उपस्थित पानीके छींटे निकलकर जिस अंगपर वाष्प लिया जाता है, उसको जल सकते हैं ।

यदि कमरेमें स्थानिक वाष्प-स्नान देना ज्यादा उपयुक्त है । कमरेक अभावमें कमसे कम इतना ता करना ही चाहिए कि जिस अंग विशेषको भाप देना है, उसको कम्बल या किसी मोटो चादरसे इस प्रकार ढँक दें कि बाहरकी हवाका सग्न विलुप्त न होने पाये ।

इतनी व्यवस्था होनेक उपरांत रागिक जिस अंगको भाप देनी है, उसके अनुसार उसका आरामदायक स्थितिमें बैठा देना चाहिए ।

किसी भी अङ्गमें तीव्र घेदना होनेपर उसको सँक दनकी दृष्टि स्थानिक वाष्प स्नान आवश्यकताानुसार पाचसे पन्द्रह मिनट तक दिया जा सकता है । गरम पैरोंकी सूखी सँकसे शरीरमें एक प्रकारकी ज्वन

होने लगती है तथा वह सेंक अप्रिय भी लगती है। वाष्पके सेंकमें गीलापन होनेके कारण वह अधिक सुहाता है।

उदाहरणके तौरपर—एक रोगीको पित्ताशय शोथ (inflammation of gall bladder) की बीमारी थी। उपवासके बाद वद परहेजी करनेके कारण उसके पित्ताशयमें असह्य वेदना होने लगी। गरम पानीकी रबरकी थैली तथा गरम पानीका सेंक कपड़ेके द्वारा आदि उपचार किये गये। लेकिन उससे पीड़ामें कोई कमी नहीं हुई। उर्गो-ज्यो समय बीतता गया, त्यों त्यों पीड़ा बढ़ती गयी। बादमें वहाँपर स्थानिक वाष्प स्नान देनेसे पाँच मिनटके अन्दर दद गायब हो गया और वह रोगी गाढी नींदमें सो गया।

इसी प्रकार हाथ पैर या किसी अंगमें मोच आ जानेके कारण अगर वहाँ सूजन तथा ददकी वृद्धि हो गयी हो, तो उसमें स्थानिक वाष्प-स्नानके प्रयोगसे काफी आराम मिलता है।

कभी कभी दाँत तथा मसूहोंमें काफी वेदना होने लगती है। बड़ा फोड़ा पकने तथा फूटनेके पूर्व जोरसे ठनकता है। उस समय भी स्थानिक वाष्प-स्नानसे काफी राहत मिलती है। इसक अलावा फोड़ेको पकानेमें भी मदद मिलती है।

तीव्र वेदनाके स्थानोंको स्थानिक वाष्प देनेक बाद उस स्थानको सूखे कपड़ेसे अच्छी तरह पोंछकर उसके चारों ओर गरम कपड़ा लपेट देना चाहिए, ताकि उस अवयवपर ठंडी हवा न लगने पाये एवं वहाँकी गरमी बनी रहे।

संधिवातके रोगियोंको कभी-कभी किसी अंगविशेष (जैसे कलाई, कौहनी, कंधा, घुटना, टखना आदि) में दद होता है, उस समय स्थानिक वाष्प देना उपयुक्त होगा। जीण रोगोंमें स्थानिक वाष्पस्नानके बाद उस अंगका ठंडे पानीके कपड़ेसे पोंछकर उसपर सिर्फ गरम कपड़ा लपेटना चाहिए। अगर रोगीको सहन हो सके, तो उस अंगपर आधा एक घंटेके लिए ठंडी मिट्टी लगा देना लाभदायक होगा। जब रोगीको

ठंडकसे तात्कालिक तन्लीक न होती हो, तभी स्थानिक वाष्प-स्नान बाद उसपर सीधी ठंडी मिट्टी लगानी चाहिए। बादमें मिट्टीको घोकर उस अवयवको सिर्फ गरम कपड़ेसे आधा या एक घंटेके लिए लपेट देना चाहिए, जिससे उस अंगकी स्वाभाविक गरमी वापस आ जाय।

ठंडी मिट्टी लगानेके बाद उससे अगर वापस दर्द होने लगे, तो ठंडी मिट्टीका प्रयोग करना योग्य नहीं है। स्थानिक वाष्प-स्नानकी अरधि अधिकसे अधिक पंद्रह-बीस मिनट माननी चाहिए। रोगीको अच्छा लगनेपर भी इससे अधिक समयतक स्थानिक वाष्प-स्नान देना योग्य नहीं होगा, क्योंकि अतिशय गरम उपचारसे उस अंगमें सुधारकी दृष्टिसे अच्छी प्रतिक्रिया नहीं होती।

● ● ●

१. मिट्टीके प्रयोग

(१) उपयोगी मिट्टीकी पहचान

मिट्टी कैसी हो ? मिट्टी कुछ मुरमुरी, कंकड़रहित, साफ, स्वच्छ तथा निर्मल होनी चाहिए । मिट्टी ऐसे स्थानसे लानी चाहिए, जहाँपर कोई पेदाब न करता हो । बल्मीक (ant hill) मिट्टीमें उपयुक्त सब गुण पाये जाते हैं, इसलिए वह उपयोगी है । अक्सर काले रंगकी मिट्टी अच्छी मानी जाती है ।

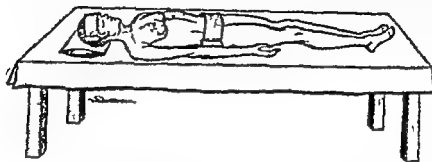
नदी-नालोंके किनारेकी भस्मन जैसी स्वच्छ मुलायम मिट्टी सर्वोत्तम मानी जाती है ।

जिन स्थानोंमें उपयुक्त अच्छी मिट्टी सुलभ न हो, उस स्थानकी श्रेष्ठ मिट्टी किसी भी दर्जेकी हो, इकट्ठी करनी चाहिए । गंदी जगहकी मिट्टी न लेकर, किसी रेतसे, जिसमें लाद न पड़ी हो ले सकते हैं ।

मिट्टी अच्छी तरह घुटकर बारीक कर लेनी चाहिए । बादमें उसको बारीक चलनीसे छानना चाहिए । अब इस मिट्टीको जब जरूरत हो, उसके १२ घंटे पहले मिट्टीके बतनमें भिगोना चाहिए ।

मिट्टी भिगोते समय बतनमें आवश्यकतानुसार पानी डालकर मिट्टीको धीमे धीमे फैलाते हुए ढालना चाहिए । एकदम अधिक मिट्टी ढालनेसे उसमें गाँठ पड़नेके कारण वह जलमें अच्छी तरह नहीं मिल पाती । मिट्टीकी जातिके अनुसार उसमें कम या अधिक पानी ढालें । तैयार मिट्टी रोटीके आटेसे थोड़ी गीली हानी चाहिए, ताकि उसकी पट्टी आसानीसे बन सके । कम भोगी मिट्टीके प्रयोगसे शरीरको बहुत कम लाभ पहुँचता है ।

सक जानी चाहिए। (चित्र न० २२)। इस पट्टीकी चौड़ाई बढ़ाकर ६ इंच रखनेमें यह रूलाटके नीचे दोनों आँखोंके ऊपर भी आ सकती है।



सिर तथा पैरूपर मिट्टीकी पट्टी। [चित्र न० २२]

(२) दूसरा तरीका यह है कि गोल टोपीकी तरह पट्टी बनाकर सिरपर रखी जाय। सिरके बाल निकाल देनेसे ही इस पट्टीका पूर्ण लाभ मिलता है।

(३) सिरपर सीधी मिट्टी लगाना इस प्रयोगमें भी सिरके बाल निकाल दिये गये हों, तो ही मिट्टीका सम्पूर्ण लाभ मिलेगा। सिरपर बाल रखनेवालोंको सिरपर मिट्टी लगानेके पूर्व सिरको बिगा लेना चाहिए। बालोंके बीचमें उँगलियोंसे रूख अच्छी तरह मिट्टी लगाकर उसपर मिट्टी की मोटी तह रखी जाय।

मूत्रनाशक मरीज, जिनको शर्श आदि लगानेका भय हो, उनको तम्बर एक प्रकारकी पट्टी रखनी चाहिए।

सिरकी उपयुक्त पट्टियाँ, विशेषकर सिरदह, सिरका भारीपन, अग्निद्रा, चक्कर, नाकसे सून बहना आदि आरोग्यपर अच्छा काम करती हैं। दोपहर या रातको कानाल्पर मिट्टीकी पट्टी रखनेसे तब ध्यानमें सरद मिलती है।

सौम्य मूच्छामें पड़े हुए मरीजको जाग्रत करनेके लिए गन्धकी चौड़ी पट्टी, जो आँखपर भी आती हो, बहुत अच्छा काम करती है। यह अनुभव करके देता गया है।

मूच्छा या फिट्स अधिक तीव्र हो, तो सिरके ऊपर (बहनों के बाल सहित) मिट्टी लगानेसे जाग्रति आती है। इसके साथ साथ गदन तथा रीढ़पर ठण्डी मिट्टीकी पट्टी या सीधी मिट्टीका प्रयोग करनेसे मरीजको जल्दी जाग्रत किया जा सकता है।

मस्तिष्कके आवरणकी सूजन (meningitis) उच्च रक्तचाप (high blood pressure) वाले मरीजोंको सिरपर टोपी मिट्टी-पट्टी का प्रयोग या समूचे सिरपर सीधी मिट्टी लगानेसे लाभ होता है।

जिन बहनोंके बाल झड़ते हों, बालना कालापन कम होता हो, सिरपर रुसी या फोड़ हों, उनको सिरपर सीधी मिट्टी लगानी चाहिए। सीधी मिट्टीका प्रयोग स्नानके पूर्व ही करना ठीक होगा।

समय : सिर तथा कपालकी पट्टियोंका प्रयोग करनेका सबसे अच्छा समय दोपहरको भोजनके एक घंटे बाद आराम करते समय तथा रातको सोनेसे पूर्व (स्नान या भोजनके कमसे कम एक घण्टे बाद) का समय है। गर्मीक मौसममें सिरकी पट्टियाँ प्रोतिकर मालूम होती हैं।

(२) आँखपर ठण्डी मिट्टी-पट्टी

आँख आनेपर तथा आँखकी सूजन या दर्द दूर करनेके लिए आँखकी पट्टीका प्रयोग किया जाता है। चरमेका नम्बर कम करते हुए, चक्ष्मा निकालनेके लिए भी यह पट्टी लगायी जाती है।

अग्रधि : आँखकी पट्टी साधारणतया २०-३० मिनटम गरम हो जाती है, तब उसको बदलना जरूरी है। आँख आना जैसे तीव्र रोगों में पट्टी थोड़ा थोड़ा समयम बदलनी चाहिए।

(३) पेटपर ठंडी मिट्टी-पट्टी

आकार ९ इंच चौड़ी तथा १।१। फुट लंबी। पाचन संस्थानके प्राय सभी रोगोंमें पेटपर मिट्टीकी पट्टी या सीधी मिट्टी रखी जाती है। अक्सर पेडूपर ही मिट्टी रखनेकी रूढि है [चित्र नं० २२]।

फब्ज, पेटमें वायु होना, दस्त (ulcer), सूजन आदिमें पेटपर मिट्टीका प्रयोग करना चाहिए। ज़ा मराज कमजोरीके कारण ठण्डे वस्त्रिन्तानसे वंचित रहता है, उसको उपयुक्त पट्टासे आधिक लाम मिल जाता है।

समय (१) प्रातः काल ५-६ बजे प्रातः क्रिया शौचादिक बादका समय सबसे अच्छा है। शौच न हुआ हो तो उससे शौच आगेमें मद्द मिलती है। शौचके उपरांत पेट खाली होना कारण वहां मिट्टीका प्रभाव भी अच्छी तरह होता है।

(२) दोपहरका भोजनके २-३ घंटे बाद। शामका जके कारण सुबह या दोपहरको समय न मिले तो रातको भोजनके दो घंटे बाद भी रख सकते हैं।

अधिकसे अधिक लाम उठानेके लिए खाली पेटपर पट्टी रखनी चाहिए।

अवधि पेटकी ठंडी मिट्टी-पट्टी रखनेकी अवधि निश्चित करते समय मरीजकी शारीरिक प्रतिकारशक्ति और सहनशीलतापर ध्यान रखना जरूरी है। साधारणतया मिट्टी आध घंटेसे एक घंटेतक रखते हैं।

(४) मलद्वार (गुदा) पर मिट्टीका प्रयोग

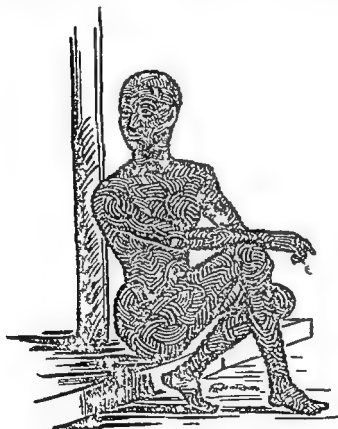
खाली या खूली बवाभीर, पेन्डिश तथा मगदूरके समय या कमजोरीके कारण फौंच (abs) बाहर आनपर, गुनामें जल या फुंसी होनेपर वहां ठंडी मिट्टीका प्रयोग करनेसे लाम होता है।

(५) चर्मरोगोंपर मिट्टीका प्रयोग

गुजनी, दाद, शरीरपर एक्जिमा तथा अन्य सभी रोगोंपर मिट्टीका प्रयोग निश्च होकर किया जाता है।

प्रयोग विधि १५ से ३० मिनट सर्वांग सुदृग्मान सेनेके बाद पूरे शरीरपर या (अगर ठण्डीके कारण पूरे शरीरपर मिट्टी लगाना अशक्य

हो तो) सिर्फ जिन स्थानोंमें पाइ फुसी हों, उन स्थानोंपर (१२ घंटे भीगी हुई अच्छी मुलायम) मिट्टी लगाकर सूखसानन करना चाहिए । धूपसे मिट्टी सूख जानेपर (साधारणतया ४० मिनट या एक घंटेमें मिट्टी सूख जाती है) ठंडे पानीस सब मिट्टी धोकर, नीबू या नीबूरससे



ठंडी मिट्टीका सर्व शगपर छेप [चित्र न० २३]

(स्वचाको साफ करनेकी दृष्टिसे) सब स्थानोंकी अच्छी तरह मालिश करके, यादमें नारियलका तेल लगाकर स्नान कर लिया जाय । इससे नीबूके कारण शरीरमें जो जलन होती है, वह शान्त हो जाती है तथा चमड़ीकी रुखाता दूर होती है (चित्र न० २३) ।

कभी कभी जब छुजलीका प्रकोप तीव्र होता है, तब छुजलीके कारण खुले घायोंपर स्नान आदिके बाद मक्खियाँ बैठती हैं। इससे बचनेके लिए गायके गोबरकी मूत्र राग छानकर लगा सकते हैं। मक्खियोंके कारण घावका भरना दुष्कर हो जाता है।

श्वेतकुष्ठ या महारोग

श्वेतकुष्ठ या महारोगमें भी मिट्टीका प्रयोग अच्छा काम देता है। सर्वांग मिट्टी लगाकर धूपमें न बैठकर शीतल छायामें बैठना चाहिए। ठंडी हवासे आधा या एक घंटेके बाद जब मिट्टी कुछ कड़ी हो जाती है, तब ठंडे पानीसे स्नान किया जाय।

कमजोर मरीजको शीतल छाया सहन न होनेपर सौम्य धूपमें शरीरपर लगी हुई गीली मिट्टी सुखा सकते हैं।

प्रतिक्रिया ठण्डी मिट्टीमें शरीरका विजातीय द्रव्य खींचने तथा ठंडक पहुँचानेका गुण होनेके कारण सर्वांगमें अन्दरूनी रक्ताभिसरण तेजीसे होता है और यह शरीरके अन्दर दूषित कोषोंको शुद्ध करता है। इसी कारण चर्मरोगोंमें मिट्टीका प्रयोग किया जाता है।

(६) मिट्टीके गड्ढेमें मरीजको लेटाना

खुली हवामें (हो सके तो किसी पेड़के नीचे) निम्न प्रकारका गड्ढा बनाना चाहिए।

गड्ढेकी लम्बाई ५॥ ६ फुट तथा चौड़ाई २॥ २॥ फुट हो। गड्ढा पैरकी ओर ३ फुट गहरा रहे और क्रमशः गहराई कम करत हुए सिरकी ओर १ फुट रहे। इस प्रकार गड्ढा सिरकी ओर ऊँचा तथा पैरकी ओर नीचा ढाल रहेगा। सिरकी तरफ ऊँचा रखनेका कारण यह है कि सिरको मिट्टीसे बाहर रखना है।

उपयोग करनेके एक दिन पहले गड्ढेका अर्धभाग साफ, छनी हुई मिट्टी, भीग जाय, उतना पानी डालकर रातभर खुली हवामें छोड़ देना चाहिए। ठण्डी हवाके स्पृशसे यह मिट्टी काफी ठंडी हो जाती है। दूसरे

दिन सुबह उस भीगी हुई मिट्टीको कीचड़की तरह बनाकर मरीजके लेटनेके लिए तैयार कर देना चाहिए। प्रातः कालीन सूर्योदयका समय या सायंकालीन तीसरे प्रहरका ४९ उजेका समय इस उपचारके लिए उपयुक्त है।

तैयारी मिट्टीके गड्ढेमें लेटनेके पूर्व मरीज आसन, सुख-स्नान, व्यायाम या सूता धूपण द्वारा शरीर गरम कर ले, ताकि मिट्टीकी ठंडक उसको आसानीसे सहन हो सके।

सब कपड़ उतारकर (या छोटी लैंगोटी पहनाकर) मरीजको इस गड्ढेमें लेटा देना चाहिए। लेटनेके बाद मिट्टी शरीरके ऊपर न आकर बाजूमें ही रह जाती है। बाजूमें फैली हुई मिट्टीको दूसरे आदमीकी सहायतासे पैर, पेड़ू, छाती आदिपर माटी तह बनाकर चटा देनी चाहिए। सिर्फ नाक या मुँहको खुला छोड़कर सिर, कपाल, आँख आदिको भी पूरी तरह मिट्टीसे ढँक देना आवश्यक है। कानके छिद्रोंमें रुई भर देनी चाहिए, ताकि उसमें मिट्टी घुसने न पाये। गड्ढेमें कीचड़ (मिट्टी) इतने प्रमाणमें हो कि रोगीका शरीर उससे अच्छी तरह ढँका जा सके।

मरीज नामस्मरण या अच्छे विचार करते हुए (आँख बन्द करके) निश्चित अवधितक लटा रहे। लेटनेकी अगि मरीजकी प्रतिक्रिया शक्ति, रोग आदि पर निर्भर करती है। शुरुआतमें २०-३० मिनटसे आरम्भ करके क्रमशः ५ मिनट प्रतिदिन बढ़ाते हुए ६० मिनट या अधिकसे अधिक ९० मिनटतक बटाया जा सकता है।

ऊपर बताया हुआ विधिसे लेटनेके बाद मरीजको ठंडे पानीसे अच्छी तरह स्नान कर लेना चाहिए। रागा अशक्त हो तो स्नानके बाद शरीर गरम करनेके लिए कपड़े ओढ़कर बिस्तरमें आराम करे।

सशक्त रोगी, जिसको ठण्डककी तत्कलीप न हो, वह १५-२० मिनट आराम करनेके बाद दूसरे कायोंमें लग सकता है।

गड्ढेकी मिट्टी उदलना वही मिट्टी बिना बदले दो-तीन दिनतक

इस्तेमालकी जा सकती है। मिट्टी सूखने न पाये, इतना पानी छालकर दूसरे दिन इस्तेमाल करने के लिए छाछ देना चाहिए। वैसे प्रतिदिन मिट्टी बदलना सर्वोत्तम है।

स्नायु दोषस्य, चर्मरोग, घातुगिकारके कारण शरीरमें गर्मीका अनुभव होना आदि बीमारियोंमें यह लाभदायक है। यह भी एक प्रकारका सर्वांग मिट्टी-स्नान है।

सर्वांग जलनेपर गड्ढेमें लेगकर मिट्टी-स्नानका लाभ उठाया जा सकता है। ऐसी स्थितिमें निम्नलिखित बातोंका ध्यान रखना चाहिए :

(१) गड्ढेमें प्रचुरमात्रामें मिट्टी क्रीचड़ डाला जाय, ताकि रोगीका जला हुआ भाग जमीनके स्पर्शसे नीचे चुमे नहीं।

(२) शुरुआतमें शरीरकी गरमीसे मिट्टी १२ घंटेमें गरम हो जाती है। तब आजू-बाजू तथा शरीरके ऊपर व नीचेके भागोंसे मिट्टी निकालकर नयी मिट्टी डालनी चाहिए। इस प्रकार ३४ बार मिट्टी बदलनेसे शरीरकी जलन तथा गरमी शांत हो जायगी।

(३) समझ है कि १२ बार मिट्टी बदलनेसे रोगी गड्ढेमें ही सो जाय। तब उसकी नींदको बिगाड़कर उपचार देनेकी कोशिश नहीं करनी चाहिए। नींदसे उठनेके बाद रांगीको ठंडे पानीसे स्नान करवाकर जले हुए स्थानोंमें नारियलका तेल या पानीमें १०-१५ बार घोसा हुआ घी लगाकर रबरका फपड़ा या केलेके पत्ते बिछे हुए बिस्तरपर लेटा देना चाहिए।

(४) आवश्यकता पड़नेपर (शरीरमें जलनकी अनुभूति होनेपर) दूसरे दिन मरीजको दिनमें ३० से ६० मिनटतक गड्ढेमें लेग सकते हैं।

(५) यह ध्यानमें रखना चाहिए कि रोगीकी जलन तथा गरमी शांत होनेपर मिट्टीमें लेटानेकी जरूरत नहीं रहती। ऐसी अवस्थामें दिनमें जले हुए स्थानोंमें मिट्टीका सर्प लेप करना और रातको नारियल या एरंडीका तेल या घी लगाना पर्याप्त होगा।

(६) जले हुए घाव भरनेकी अवस्थामें मिट्टीके लेपसे तकलीफ

होनेपर ठण्डी या सर्दी लगनेपर मिट्टीका उपचार पूरी तरह बन्द कर देना चाहिए । तब सिर्फ तेल या घी लगाना काफी होगा ।

(७) आहारमें

(अ) सर्वोत्तम जल उपवास, ताकि शरीरकी पूरी शक्ति घाव भरनेमें लग सके । नहीं तो

(आ) रसाहार या प्रवाही आहार ।

(इ) बहुत भूख लगनेपर मोसबो तथा (मक्खन निकली) छाछ ।

आहारके असयमसे जले हुए भागोंके पक जाने या उनमें जलन बढ़नेकी सम्भावना रहती है एवं घाव जल्दी नहीं भरते ।

(८) पानीसे घी घोलनेकी विधि कलईवाली थालीमें २ ३ तोला घी रखकर उसमें ५ से १० तोलैतक मटकेका ठण्डा पानी डालकर हथेली तथा उँगलियोंसे पैलाते हुए हिलाना चाहिए । इससे घीके कण टूट जाते हैं एवं उसमें पानीकी ठण्डक प्रवेश करती है । १ २ मिनट हिलानेके बाद उस पानीको निम्नालकर दूसरा पानी घीमें मिलाकर फिर हिलाना चाहिए ।

इस प्रकार पानी बदल बदलकर १० १५ बार घी घानेसे घी मुलायम एवं ठण्डा हो जाता है । इससे घाववाले स्थानोंपर लगाना आसान होता है एवं उसकी ठण्डक घावको जलनको शांत करती है ।

३ मिट्टीके विविध प्रयोग

(१) फोड़े-फुसीपर मिट्टी

स्वामाधिक रोग, फोड़, फुंसी, घाव कितने भी पुराने तथा गहरे क्यों न हों, उनको नीमपत्तीके उत्रले (ठण्डे) पानीसे धोकर उनपर मिट्टी या मिट्टी-पट्टी रखनेसे लाभ होता है ।

अनुभवसे यह देखा गया है कि घावकी गहराइमें रहे हुए मवाद (पीप) को मिट्टी घावके बाहर खींचती है । कइ घाव ऊपरसे साफ

phatic gland) को गरम पानीसे धोते तथा सेंकते हुए नीचे जखम की ओर बढ़ना चाहिए । साथ-साथ जखमके नीचे उस अंगके आखिरी हिस्सोंको कुनकुने पानीसे १०-१५ मिनटतक सेंकना अत्यन्त आरामप्रद होता है । इस प्रकार जखमके ऊपर तथा नीचेके हिस्सोंको कुनकुने पानीसे धोनेके बाद, जखमको कुनकुने (body temperature) पानीसे धोना चाहिए । ठण्डे पानीसे जखम नहीं धोना चाहिए, क्योंकि ठण्डे पानीसे जखम साफ करनेमें दिक्कत होती है । इसके अतिरिक्त घावपर जलन तथा वेदनाकी अनुभूति होती है । घाव धोनेके लिए नीम पत्तीका उबाल कर छाना हुआ पानी सर्वोत्तम है । बादमें कोई भी साफ तेल (नारियल, तिल या एरंडीका) या घी लगाकर घावको बाँधकर उस अंगको धीरे-धीरे सतहसे कुछ ऊपर रखकर बिस्तरपर लेटा देना चाहिए । कुछ ऊँचाईपर रहनेके कारण उस अवयवपर रक्तभिसरणका दबाव कम रहेगा, इसलिए सूजन तथा दर्द भी कम होगा ।

जखमका दर्द तथा जलन कम होने या बन्द होनेके बाद ही ठण्डी मिट्टी या पानीकी पट्टी रखनी चाहिए ।

आरम्भमें ही ठण्डे पानीकी पट्टी रखनेसे रोगी सहन नहीं कर सकेगा । यह तो ध्यानमें रखना ही है कि ठण्डे पानी या मिट्टीकी पट्टी हमेशा गीली बनी रहे । दिनमें पट्टीको गीला रखना आसान होता है, रातको खूब अच्छी तरह गीली की हुई मिट्टीकी पट्टी या तेलकी पट्टी बाँधकर रोगीको आरामसे साने देना चाहिए ।

घावका सुबह शाम स्वच्छ नीमके पानीसे धोना आवश्यक है । घावकी सफाई तथा गीलापन बनाये रखना ही मुख्य उपचार है । गीलापन बने रहनेके कारण यहाँका रक्तभिसरण बढ़ता है, जिससे घाव भरनेमें मदद मिलती है ।

४ गरम मिट्टीकी पट्टी

(१) तैयार करनेकी विधि

उबलते हुए पानीमें बारीक तथा साफ मिट्टी फैलाते हुए धीमे धीमे

ढालकर यह मिट्टी बनायी जाती है। मिट्टी पानीमें मिलकर रोटीके आटेसे कुछ गीली होनी चाहिए। असावधानीके कारण अगर मिट्टीका प्रमाण ज्यादा हुआ या पानी कम गरम रहा, तो गरम मिट्टीकी पट्टीसे भाप निकलनेपर वह कटो होकर टुकड़े टुकड़े हो जाती है।

पानी अच्छी तरह उबलना चाहिए, ताकि मिट्टी पानीमें गिरते ही अच्छी तरह धुलकर मिल जाय।

मिट्टी पट्टीकी उष्णता अधिक देरतक टिकानेके लिए उसके ऊपर गरम पानीकी खबरकी थैली रख सकते हैं।

गरम मिट्टी पट्टी ठण्डी मिट्टीकी तरह ही तैयार की जाती है। एक इतना है कि गरम मिट्टीकी पट्टीका कपडा सूखा होना चाहिए। यह कहनेकी जरूरत नहीं है कि गरम मिट्टीकी पट्टी तैयार होते ही इस्तेमाल करनी चाहिए। पट्टीके रखते ही अधिक उष्णता अनुभव हो, तो उसीको आवश्यकतानुसार उठा उठाकर रखे जानेवाले स्थानपर सँक करना चाहिए। जब पट्टीकी गर्मी सहन करने योग्य हो जाय, तभी पट्टी उसके स्थानपर रखनी चाहिए।

(२) गरम मिट्टीसे लाभ

सूजन तथा ददवाले स्थानोंपर गरम मिट्टीका प्रयोग किया जाता है।

(अ) छातीपर गरम मिट्टीकी पट्टी न्युमोनियामें छातीका दर्द बढ़नेपर गरम मिट्टीकी पट्टी लगानसे दर्द कम होता है।

(आ) बड़ी आँत, छोटी आँत, प्लीहा आदिमें सूजन तथा दद होनेपर गरम मिट्टीकी पट्टीका प्रयोग करना चाहिए। कब्ज तथा घायुकी ध्याधिमें इस प्रकारकी पट्टी रखनेसे काफी आराम मिलता है।

(इ) छाटे-बड़े हड्डीले फोड़े, जिनमें दद बहुत होता हो, ठनकता हो, लेकिन उसके पकनेमें देर हो, उसपर गरम मिट्टीकी पट्टीकी पुल्टिस (प्रलेप) रखनेसे दद कम होता है एवं कुछ दिनोंमें ही फोड़ा पककर फूट जाता है। ० ० ०

प्राकृतिक चिकित्सा में सूर्य-स्नानका महत्त्वपूर्ण स्थान है। सूर्यके बिना सृष्टिकी कल्पना नहीं की जा सकती। सूर्यसे सृष्टिको जीवन शक्ति मिलती है।

मनुष्य अपनी आधुनिक सभ्यता तथा अज्ञानके कारण इससे वंचित हो जाता है। शहरके दैनिक जीवन क्रममें सूर्यसे सम्पर्क ही नहीं रहता। सूर्यकी किरणोंमें आरोग्यदायक तथा जन्तुनाशक गुण हैं। सत्व-द (vitamin D) चमड़ीको सूर्यकी किरणें लगनेसे बनता है। इससे दाँत, हड्डी आदिकी रक्षा एवं वृद्धिमें विशेष मदद मिलती है।

रिकेट (ricket) कमजोर हड्डी, दस्तुरोग द-सत्वकी कमीके कारण होते हैं। लम्बे समयतक सूर्य किरणोंका लाभ न मिलनेपर चमरोग, शान तंत्र, मास-पेशी सम्बन्धी रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

देहातमें किसान तथा मजदूरोंको खेतमें खुले बदन काम करते हुए सूर्य-स्नान सहज ही मिल जाता है।

१. समय

सुबह गर्मीके दिनोंमें ७॥८ बजेसे पहले, ठण्डीके दिनोंमें ९॥१॥ बजेसे पहले।

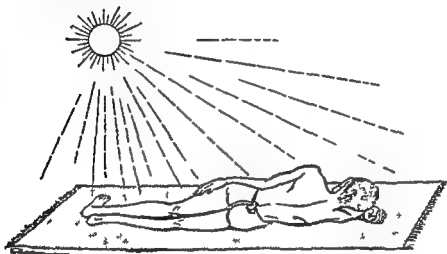
शाम गर्मीके दिनोंमें ५॥ या ६ बजेके बाद, ठण्डीके दिनोंमें ४ या ५ बजेके बाद। बरसात के दिनोंमें जब सूर्य निकले तभी सूर्य स्नान ले सकते हैं।

स्थान सर्वोपरि सूर्य स्नानके लिए एकान्त स्थान होना जरूरी है। मकानकी छत, एकांत खेत या पेड़-पौधोंकी ओटमें किया जा सकता है।

२ विधि

सूर्य-स्नान करते समय शरीरसे पूरा कपड़ा उतारकर सिर्फ लँगोटी

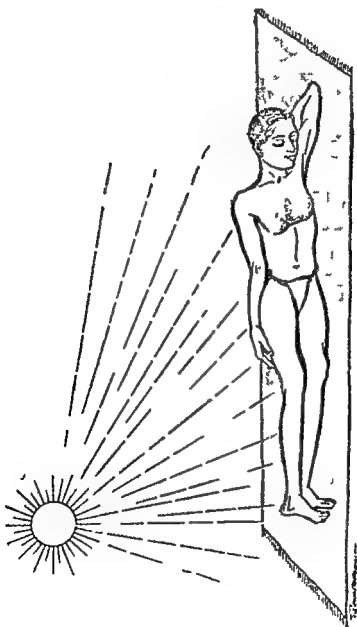
पहनकर, सुविधा हो तो पूर्ण नग्नावस्थामें, सूर्य-स्नान करना चाहिए, ताकि शरीरके प्रत्येक अंगको (तथा गुप्त अङ्गों) सूर्य किरणोंका लाभ मिले । परिस्थितिवश, विशेषकर यहाँको सूर्य-स्नान लेने की सुविधा न हो, तो खून महीन तथा ऊँदा कपड़ा पहन या ओढ़कर धूपमें बैठनेसे सूर्य किरणोंका किंचित् लाभ मिलता है ।



करवट लेटकर सूर्य-स्नान सामनेकी तरफसे । [चित्र न० २४]

सुविधानुसार आशिक या पूर्ण नग्न होकर धूपमें सीधे पीठके बल लेट जाना चाहिए । बादमें उलटे तथा छातीके बल लेटकर पिछले भागके अंगोंको सूर्य-स्नान देना ठीक होगा । मरीजको साधारणत आरामप्रद स्थिति में ही सूर्य स्नान करना चाहिए । इसलिए सुविधानुसार बीच बीचमें उलटा, सीधा या करवट बदलकर सूर्य स्नान किया जा सकता है । करवट लेटकर सूर्य-स्नान लेना आरामप्रद है (चित्र न० २४ २५) ।

लेटने आदिकी व्यवस्था न होनेपर कुछ देरतक सूर्यकी ओर मुँह करके किसी वस्तु के सहारे टेककर बैठना चाहिए, ताकि छाती, पेट, पेड़ू तथा पैरोंको सूर्य किरणें ठीक तरह मिल सकें । सीधा बैठनेसे पेट तथा



करघट छेदकर सूर्य स्नान : पृष्ठभागोंमें [चित्र नं० २५]

पेड के भागोंपर अच्छी तरह धूप नहीं पड़ती । बादमें सूर्यकी ओर पीठ करके बैठनेसे पिछले भागके अंगोंको सूय किरणोंका लाभ मिल सकता है ।

सर्वांग सूय स्नान करते समय सौम्य धूप होनेपर सिरपर सूखा तथा तेज धूप होनेपर गीला कपड़ा रखना जरूरी है ।

सूर्योदय-कालके शीतल किरणोंमें सिर खुला रखनेमें हर्ज नहीं है ।

धूपमें सिरको गरम होनेसे बचना आवश्यक है, अन्यथा भिरमें दर्द या चक्कर आते हैं । धूपमें आँखें बंद रखनी चाहिए । आँख खुली रहनेसे दृष्टि कम होती है ।

३. सूर्य स्नान लेनेकी अवधि

सूर्य-स्नानकी अवधि मरीजकी हालत तथा मौसम देखकर निश्चित की जाती है । गर्मीके दिनोंमें १० मिनटसे शुरू करके क्रमशः बढ़ाते हुए ३० ४० मिनटतक तथा ठण्डी ऋतुमें २० मिनटसे क्रमशः १ घण्टेतक किया जा सकता है । धूप तेज होनेपर उपयुक्त समयका आधा ही उचित होगा ।

धूपमें मालिश करनेसे सहज ही सूर्य-स्नानका लाभ मिल जाता है और समयकी बचत होती है ।

४ फोड़े-फुसीपर सूर्य-स्नान

गहरे गंदे फोड़ोंको साफ करके कुछ देर (आधा या एक घण्टे) तक सूर्य स्नान देकर सूयके जन्तुनाशक गुणका लाभ उठाना चाहिए । इससे घाव अच्छे होनमें मदद मिलती है ।

स्वस्थ आदमीको सूर्य-स्नानके लिए अलग समय देनेकी अपेक्षा खुले (कमरे कम तथा पतले कपड़े पहनकर) खेतमें काम करना सर्वोत्तम है । इसमें खुली हवा तथा मिट्टीका स्पष्ट शरीरको होता है । रेत तो शहरोंमें होते ही नहीं । इसलिए वहाँ खुले बदन या कम कपड़े पहनकर धूपमें व्यायाम करना या घूमना चाहिए ।

१ मालिशकी उपयोगिता

रोगी या बूढ़े, जो अच्छी तरह चल फिर नहीं सकते या अन्य किसी प्रकारका व्यायाम नहीं कर सकते, उनका सर्वांग रक्ताभिसरण उचित ढंगसे नहीं हो पाता। बैठकर काम करनेवाले शहरनिवासियों तथा दुकानदारोंमें भी रक्ताभिसरणका दोष रह जाता है। रक्ताभिसरणकी कमीके कारण अंग प्रत्यङ्गकी केशिकाओंमें (सूक्ष्म रक्तवाहिनियोंमें) तथा संधियोंमें मलीमाति पहुँच नहीं पाता। इसकी वजहसे अनेक प्रकारके रोग होनेकी सम्भावना रहती है। कब्ज, संधिवात, सिरदद आदि रोगसे प्रारम्भ होकर लकवातक होनेकी सम्भावना रहती है। आजकल उच्च घरानों तथा मध्य वर्गमें, जहाँ शारीरिक भ्रमकी कमी एवं मानसिक भ्रमकी अधिकता है, वहाँ प्रौढ़ लोगोंमें हाथ पैर एवं हृदयसे दूर रहनेवाले अवयवोंमें लकवेका दौरा शुरू हो जाता है।

इसलिए आजके युगमें जहाँ शरीर भ्रमका आदर नहीं, निरादर है, वहाँ मालिशका महत्त्व बढ़ गया है। पिछली सदियोंमें मशीनयुगसे पूर्व, अधिकांश लोगोंको शारीरिक मेहनत करनी पड़ती थी, तब मालिश सिर्फ रोगियों तथा पहलवानोंतक सीमित रहती थी। लेकिन आज मानवको अनेक रोगोंके साथ साथ मालिशके प्रकारकी भी शास्त्रीय रोज करनी पड़ी है।

मालिशका शास्त्रीय ज्ञान होनेके लिए शरीर शास्त्रका प्रारम्भिक ज्ञान होना अनिवार्य है। मुख्य मुख्य अवयव, हड्डी तथा संधियोंकी रचना, मांसपेशियोंकी बनावट, स्नायु-समूह आदिका ज्ञान हो जाना ही चाहिए। मालिशका शास्त्र समझे बिना मालिश करनेसे नुकसान होनेकी पूरी सम्भावना है।

किन अवस्थाओंमें किन किन अवयवोंकी मालिश करनेसे नुक्सान हो सकता है, किन अवस्थाओंमें शरीरपर मालिश बिल्कुल नहीं करनी चाहिए, इत्यादिकी जानकारी मालिश करनेवालोंको होनी चाहिए। लेकिन आजकल मालिश करनेवाले इतनी जिम्मेवारी महसूस नहीं करते।

प्रत्यक्ष शास्त्रीय मालिश कर सकने और मालिशका केवल पुस्तकीय ज्ञान होनेमें बहुत अन्तर है। मालिशकी पुस्तकोंके अभ्यासक साथ-साथ प्रत्यक्ष मालिश भी करते रहनेसे ही इसमें प्रवीणता प्राप्त की जा सकती है। लेकिन व्यवहारके साथ शास्त्र भी जानना जरूरी होनेके कारण यहाँ हमने मालिशका शास्त्र भी थोड़ेमें बताया है।

२. शास्त्रीय मालिशके आठ प्रकार

- (क) स्पर्श (touch)
- (ए) मृदुमार (percussion)
- (ग) घर्षण (friction)
- (घ) दबाना (kneading)
- (च) कंपन (vibration)
- (छ) रोलनक्रिया (rolling)
- (झ) स्ट्रोकलाना (stroking)
- (ञ) मिश्रित क्रियाएँ (mixed movements)

(क) स्पर्श (touch)

एक या अनेक उँगलियोंसे अथवा एक या दोनों हथेलियोंसे स्पर्शकी क्रिया की जाती है। दुबल रोगी, जो विस्तर पकड़ हुए हैं, उनके अंग प्रत्यंगोंमें गरमी पहुँचाने तथा उनके स्नायु जाग्रत करनेके लिए स्पर्शकी क्रिया उपयोगी साधित होती है। पेशियोंके आकार तथा मोटाई आदिको ध्यानमें रखकर हल्का या गहरा स्पर्श करना चाहिए। स्पर्शकी क्रिया रीढ़को मणिकाओंके दोनों ओर करनेसे स्नायुकेन्द्र जाग्रत हो जाते हैं।

(र) मृदुमार (percussion) (हथेली तथा मुष्टिद्वारा)

हथेली तथा उँगलियोंको शरीरपर आड़ी रखकर हल्के-हल्के मारनेकी क्रियाको मृदुमार (percussion) कहते हैं। इस विधिका उपयोग मांस पेशियोंकी गहरी मालिश करनेके लिए किया जाता है। इससे मांस-पेशियोंकी गहराइके दबको शान्त करनेमें मदद मिलती है। सिरक भारी पनमें जब जारका दर्द होता है, तब मृदुमारसे वह आसानीसे दूर हो सकता है। रोंपड़ी, छाती तथा पीठके अन्दरूनी अवयवोंके स्नायुतक हमारे हाथ नहीं पहुँच सकते। लेकिन मुट्ठी या हथेलीके मृदु प्रहारसे अन्दरके स्नायुओंपर प्रभाव होता है। इससे वहाँका तनाव दूर होकर दर्द कम होता है।

मृदुमारकी क्रिया करते समय हथेली, उँगलियों तथा मुट्ठियोंको कलाई द्वारा ही गति तथा हल्का वजन दिया जाता है। अशानवश कलाईको कड़ी रखकर मृदुमारकी क्रिया करनेसे मरीजको सचमुच तकलीफ तथा दर्द होनेकी पूरी संभावना है। रोगीकी हालत देखकर मृदुमारकी गति तथा वजनमें कमी या वृद्धि करनी चाहिए।

(ग) घर्षण (friction) (हथेली तथा उँगलियोंसे)

घर्षण मालिशका एक आसान तरीका है। सर्वांग सूखा-घर्षण सूखे तौलिये या हथेलीसे प्रातः काल या सायंकालकी ठण्डी हवामें करनेसे शरीरमें गर्मी और स्फूर्ति आती है। घूमनेके पहले ताजगी स्नानके लिए सूखा घर्षण करना उचित है। ठंडा कटि स्नान, मेहनत स्नान या सादा स्नान आदि ठण्डे उपचारके पूर्व घर्षण करनेसे ठंड नहीं लगती या कम लगती है।

साधारणतया कमजोर मरीजके ठण्डे हाथ पैरोंको गरम करनेके लिए घर्षणका ही प्रयोग होता है। घर्षण तेलके द्वारा या सूखा भी हो सकता है। जिन मरीजोंको स्नानके बजाय स्पंजर निभर रहना पड़ता है,

उनके लिए सूर्ये धर्षणकी मालिश ही उपयुक्त है। स्वयं मालिशके लिए धर्षण एक अच्छा साधन है।

(घ) दबाना (kneading)

दबानेकी क्रिया मुख्यत मांस-पेशियोंपर ही की जाती है। छूटोंमें या चलकर थकनेपर साधारण लोगोंमें पैर दबवानेकी प्रथा सर्वत्र प्रचलित है। दबानकी क्रिया छोटी-बड़ी मांस पेशियोंपर की जाती है। मांस-पेशियों के थकनेपर वहाँ कड़ापन तथा तनाव उत्पन्न होता है। फलस्वरूप रक्ता भिसरणमें किंचित् बाधा पहुँचती है और दब होता है। दबानेसे मांस पेशियोंका तनाव तथा कड़ापन दूर होकर रक्ताभिसरण अच्छी तरह होने लगता है। दबाव कम या अधिक देना, यह मांस-पेशियोंके आकार तथा प्रकारपर निर्भर करता है। छोटी पतली पेशीपर कम तथा बड़ी-मोटी पेशीपर अधिक दबाव दिया जाता है।

(च) कंपन (vibration)

कंपन मालिशका एक महत्त्वपूर्ण अंग है। कंपन शरीरके प्राय सभी अंग-प्रत्यंगोंपर किया जा सकता है। शरीरपर कम्पनकी क्रिया गुरु करते ही मालिश किये जानेवाले स्थानके अतिरिक्त अन्य स्थानोंमें प्रतिक्रिया (reflexaction) के कारण जाग्रति पैदा होता है। उदाहरणके लिए सिरपर या रीढ़पर कम्पनकी क्रिया करनेसे सारे शरीरका खिंचाव या तनाव दूर होकर हल्का मालूम होता है। कंपनकी क्रियाके साथ-साथ अधिकांश अङ्गों के रोंए एक साथ खड़ हो जाते हैं। कंपन शरीरमें विजलीकी तरह चेतना पैदा करके थकावटको भगा देता है।

कम्पनकी क्रिया ठीक तरह करनेसे मालिश करानेवालेको नींद आनी ही चाहिए।

अभिद्रासे पीडित मरीजको दोनों पैर तथा सिरपर कम्पन द्वारा मालिश देनेसे नींद आसानीसे आ जाती है। समशीतोष्ण पूर्ण टब-स्नानमें

एक साथ या अलग अलग उँगलियोंसे दबानेकी क्रिया अच्छी मादम होती है ।

हाथकी उँगलियोंका मालिश तथा उँगलियोंके बीचकी इड़ियोंके मध्यभागकी मालिश ठीक पैरकी ही तरह करनी चाहिए ।

कलाईकी इड़ोके चारों ओर अँगूठा तथा तजनीके द्वारा मालिश करनी चाहिए । कलाईको चारों ओर घुमाना जरूरी है, ताकि उस संधि के रक्षाभिसरणम आसानी हो ।

दबाना, घबण, बेलन, कम्पन आदि क्रियाओंका प्रयोग करते हुए हाथकी मालिश करनी चाहिए ।

काहनी संधिके नीचे एवं ऊपर हाथ तथा बाहुकी मालिश भी हाथकी इधेली तथा उँगलियोंके द्वारा दबाव, घबण आदि मिथित क्रियाओंसे करनी चाहिए । काहनी-संधिकी प्रत्येक इड़ोके चारों तरफ अँगूठे तथा तजनी द्वारा मालिश करनी चाहिए ।

अभक्रास्य (clavicle bone) के नीचे, बाहु तथा कंधेके संधि-स्थानपर कम्पन तथा दबावकी प्रधानता रखकर मालिश करनी चाहिए । इस पेशीकी घुमाव मालिश मरीजको सुहावी है ।

उपयुक्त ढंगसे बायें हाथकी इधेली, पंजे, कलाई, हाथ, कोहनी एवं भुजाके मध्य तथा ऊपरी भागको मालिश करनी चाहिए ।

(इ) छाती की मालिश

छातीकी मालिश करते समय विशेष रूपसे छाती तथा पसलियोंके बीचकी पेशियोंपर ध्यान देना जरूरी है ।

दोनों इधेलियों तथा उंगलियोंको वक्त्रास्य (sternum) के मध्य भागमें रखकर बायें हाथका रोगीके दाहिने वक्त्राकी ओर तथा दाहिने हाथको रोगीके बायें वक्त्राकी ओर, पेशीकी आकृतिके अनुसार किंचित मालिश करनी चाहिए । ठीक इसी तरह दोनों हाथोंकी आठों उँगलियोंको फैलाकर छातीके दाहिने एवं बायें भागकी पहली चार पसलियोंके बीच

किंचित् दबाव तथा स्पर्श करते हुए ले जाना चाहिए । बारह पसलियोंके बीच पतली-लम्बी ग्यारह पेशियाँ हाती हैं । ऊपरकी पेशियोंसे शुरू करके कमश नीचेकी पेशियोंकी ओर उढ़ना चाहिए ।

बहनोंकी मालिश करते समय उनके स्तनोंकी मालिश भी भलीभाँति करनी चाहिए । स्तनविन्दुके चारों ओरकी पेशियाँ गाल होती हैं । इसलिये स्तनोंकी मालिश करते समय उभरे हुए स्तनको दबाकर स्तनविन्दुके चारों ओर गोलाकृतिमें करनी चाहिए । स्तनविन्दुपर किंचित् दबाव डालकर गोलाकृतिमें थोड़ा घुमाना उचित है ।

इसके बाद वक्षपेशियोंकी उलटी मालिश हथेलीसे करनी चाहिए । दोनों बगलके पास (जहाँपर वक्षपेशियोंका अन्तिम हिस्सा हो, वहाँ) से वक्षपेशियोंको हथेलियोंसे मृदु दबाव द्वारा वक्षाम्थितक लानेका प्रयत्न करना चाहिए । बगलके पास दोनों ओर उभरी हुई वक्षपेशियोंका कम्पन भी किया जा सकता है । वक्षपेशियोंपर स्पर्श, घर्षण तथा उँगलियों द्वारा मृदुमार (percussion) की क्रिया भलीभाँति की जा सकती है ।

हृदय रोगवालोंकी मालिश करते समय दबाव कदापि नहीं डालना चाहिए । अत्यन्त सौम्य कम्पन तथा स्पशके द्वारा हृदयकी मालिश करनी चाहिए ।

(ई) उदर एवं पेट (abdomen) की मालिश

उदरकी मालिश करते समय मालिश करनेवालेको रोगीके दाहिनी ओर बैठना चाहिए । रोगीके पैर मुड़ हुए हाने चाहिए, ताकि उदरकी पेशी मुलायम रहे । उदरकी मालिश विशेषशसे ही करानी चाहिए । अनजान आदमीसे करानेपर पेटमें दर्द होनका पूरी सम्भावना रहती है ।

उदरकी मालिश करते समय वृहत् अंत्रकी मालिश सीकम (cecum) से आरम्भ करके मलाशयके अन्तिम भागतरु करनी चाहिए । उसके लिय शरीर शास्त्रकी जानकारी नितान्त आवश्यक है । ऊर्ध्वगामी (ascending), अनुप्रस्थ (transverse) एवं अधो

मालिश अँगुलियोंके अग्रभागसे करनी चाहिए। सर्वप्रथम दोनों ओरकी ग्यारहवीं, दसवीं, नवीं और आठवीं पशुकापेशियोंपर दोनों हाथकी चार चार अँगुलियोंसे मालिश करनी चाहिए (इस समय अँगूठेका उपयोग नहीं होता)। क्रमश एक एक पेशी छोड़ते हुए प्रथम पशुकापेशीतक जाकर रुकना चाहिए। इस प्रकार पशुकापेशियोंकी मालिश आवश्यकतानुसार दो-तीन बार की जा सकती है।

हमके श्राव दोनों हँसिया या हँसुली (*scapula*) के किनारेकी मालिश अँगूठे तथा तजनीके अग्रभागसे की जाती है। हँसिया या हँसुली (*scapula*) हड्डीकी भीतरी गोलाईके नीचे (पाँचवीं, छठी, सातवीं एवं आठवीं ग्रीवा कशेरुका) से हाथ भुजा तथा अँगुलियोंके स्नायु-समूहों की उत्पत्ति होती है। हाथके दूद, लचक (मोच) आदिमें इसी स्थानों मालिश प्रारम्भ करके हँसिया या हँसुली (*scapula*) की गोलाईके अनुरूप कंधेके अन्तिम भागतक करनी चाहिए। हँसिया या हँसुली (*scapula*) ऊपर बाहरी मांसपेशीकी मालिश तथा अँगूठे तथा हथेलीसे हलका दबाव तथा कम्पन द्वारा करनी चाहिए।

(ऐ) कंधेकी मालिश

कंधेकी मांसपेशी प्रथम ग्रीवा-कशेरुकासे प्रारम्भ होकर दोनों कंधोंके अन्तिम जोरतक अक्षकास्थि (*clavicle bone*) के ऊपरतक रहती है। इस पेशीपर कम्पन अत्यंत प्रीतिकर मालूम होता है। हलक दबावने इस पेशीमें भीठा दर्द होता है। तिरकी मालिशके साथ इस पेशीकी मालिशका धनिष्ठ संबंध है। इस पेशीपर आवश्यकतासे अधिक दबाव पड़नेपर तकलीफ होती है।

(ओ) पैर के पृष्ठभागकी मालिश

सर्वप्रथम दोनों पैरके पिछले भागोंकी मालिश घर्षण, दबाव, हथौड़े, कम्पन तथा रोलन द्वारा करनी चाहिए। कमर (*lumber region*) की चतुर्थ एवं पंचम कशेरुका संधिसे सायटिक शानतंतु (*sciatic nerve*)

आरंभ होकर एड़ीके ऊपरी भागमें समाप्त होती है। सायटिक शानततुकी मालिश एड़ीके ऊपरी भागमें शुरू करके कमरकी कशेरुकातक मृदु दबाव एवं कंपन द्वारा करनी चाहिए।

(औ) पूरे पृष्ठभागकी मालिश

अथतः पृष्ठभागके समस्त भागोंकी मालिश पद्धति अलग अलग भागोंमें बँटकर बतायी गयी। इसके बाद मरीजको उलटा (पट) सुला कर तल्ले तथा एड़ीसे आरंभ करके गदनतक कंपन एवं दबावकी प्रचालना रखकर, समस्त अवयवोंपर एक साथ, वेगपूर्वक, मिश्रित क्रियाएँ करनी चाहिए। अन्तमें हथेली खड़ी रखकर कपनके साथ-साथ मृदुमारकी मालिश की जाती है। अंगोंमें भारीपन या दर्द होनेपर मृदु मुष्टिका प्रहार (percussion) की क्रिया करनी चाहिए। हथेलियों तथा उगलियोंको फलाईमें लीला रखकर मृदुमारकी क्रिया करनेसे एक विशेष प्रकारकी आवाज आती है।

(अ) मिरकी मालिश

यह क्रिया मरीजको सीधे बैठकर उसके सामने बैठकर करनी चाहिए। सिरकी मालिशमें खोपड़ीके ऊपर दाहिने, बायें तथा पिछले भागकी ओर उँगलियों एवं हथेलियों द्वारा वेगपूर्वक, हल्के हाथसे, कंपनमिश्रित घपण क्रियाकी प्रचालना रखकर, बीच-बीचमें दबाने तथा मृदुमारकी क्रिया भी करनी चाहिए। परन्तु सिरमें दृढ़ कम और भारीपन अधिक होनेपर मृदुमारकी क्रिया की जाती है। सिरदृढ़में किंचित् दबावमिश्रित कंपनकी क्रिया करना उचित है।

सर्वप्रथम ग्रीवा-कशेरुकाके दोनों तरफ तथा दोनों ग्रीवा पेशियोंपर कंपन तथा दबावकी क्रिया करनी चाहिए। ग्रीवापेशियोंके कारण सिरदृढ़ होनेस मिरकी मालिशके साथ-साथ दोनों हँसिया या हँसुली (scapula) हड्डीके चारों ओर तथा दानों वक्षपेशियोंकी थोड़ी मालिश, स्पर्श तथा घपण द्वारा करनी चाहिए। ग्रीवा-पेशियोंका तनाव कम करनेके लिए

ग्रीवाको गोलाकृतिमें दाहिनेमें बायें और बायेंसे दाहिने घुमाना तथा सामने और पीछेकी ओर सिरको शिथिल रखकर झुकाना चाहिए। जबहों (mastoid bone) के किनारे भी दबाव तथा कंपन करना चाहिए। इसमें भी ग्रीवा-पेशीका तनाव दूर होता है।

सिरकी मालिश फरवाते समय आँख बन्द रखनसे रोगीको अधिक आराम मिलता है। कमजोर मरीजको सीधे या करवट लेटाकर सिरकी मालिश करनी चाहिए।

(अ) आँख की मालिश

सिरदर्दके साथ-साथ आँखकी पेशियों तथा स्नायुओंपर भी दब एवं तनाव रहता है, इसलिए आँख की भी मालिश करना उचित है। आँख बन्द रखकर (नाकके उद्गम स्थानके दोनों ओर, आँख तथा नाकके संधिस्थानके ऊपर) भ्रुकुटीपर, अंगूठे तथा तर्जनी द्वारा हल्का दबाव देकर, क्रमशः बढ़ाते हुए और बादमें वह दबाव क्रमशः कम करना चाहिए। दोनों आँख के गोलक (eyeball) को मालिश हल्के हाथसे करनेसे बहुत अच्छा मालूम होता है। दोनों आँखके बाहरी किनारे से एक उँगली छोड़कर, वहाँके नाडीस्थान, कनपटीपर दबाव तथा कंपन करना आवश्यक है। कई लोगोंको इसी स्थानपर अतिशय पीड़ा होती है। सिरदर्दके समय यहाँकी नाडी तेज चलती है एवं ललाट प्रायः गरम ही रहता है। ललाटकी मालिश हथेली द्वारा करनी चाहिए।

५. मालिशके विशेष प्रयोग

(अ) हाथका लकड़ा (paralysis)

हाथकी साधारण मालिश करनेके साथ-साथ उँगलियोंकी संधि, कलाई, कोहनी तथा बाँहकी संवियोंकी प्रत्येक हड्डीके चारों ओर अंगूठे एवं तर्जनी द्वारा मालिश करनी चाहिए।

संधियोंकी घमनी, शिरा तथा स्नायुओंको गति तथा चेतना देनेकी

दृष्टिसे संधियोंसे सम्बद्ध अंगों (जैसे उँगलियों, पंजा तथा भुजा) को विंचित् स्वीचते हुए आवश्यकतानुसार ऊपर-नीचे उठाना तथा घुमाना उचित है ।

हाथकी मालिशके प्रकरणमें उताये गये तरीकेसे हाथके स्नायुसमूहकी मालिश भी करनी चाहिए ।

(आ) पैरका लरुवा

पैरकी साधारण मालिशके साथ-साथ उसके समस्त हिस्सों (उँगलियों, पंजा, टखना, पैर, घुटना, जघा आदि) को संधियों तथा संधियोंके विभिन्न इड्डियोंके चारों ओर अगूठे तथा तजनीसे मालिश करनी चाहिए ।

संधियोंको हलका स्वीचते हुए आवश्यकतानुसार घुमाना चाहिए ।

इसके अतिरिक्त सायटिक ज्ञानसन्तुकी मालिश पृष्ठ १२४ पर बताये अनुसार करना योग्य है । चल फिर न सकनेवालोंको समतल भूमिपर चलाने या चलनेके लिए छड़ी या क्रुन्डी (crutches) का उपयोग करना चाहिए ।

(इ) लचक या मोचपर मालिश

गहरी चोट या मोचक तुरन्त बाद मालिश करनेसे उसमें दद या सूजनकी वृद्धि नहीं होती । ठीक तरह मालिश होनेसे कभी-कभी लचककी व्यथा एकदम कम हो जाती है ।

मोच प्रायः संधियोंमें ही आती है । मोच आनेपर उस संधिके ऊपरी भागपर ऊपरकी ओर तथा निम्न भागपर नीचेकी ओर मालिश करनी चाहिए । इससे संधि-स्थानपर रक्त जम नहीं पायेगा । संधिमें रसाभिसरणकी रुकावट उत्पन्न होनेपर दद या सूजामें वृद्धि होती है । मालिशका मुख्य हेतु इस रुकावटको दूर करना है ।

मोचके बाद देरीसे रागीका उपचार देनेकी अवस्थामें उस स्थानको थोड़े गरम पानीसे सँककर हलके हाथोंसे तेलस मालिश (उपर्युक्त विधिसे) करनी चाहिए ।

मोचके स्थानपर दर्द या सूजन अत्यधिक होनेपर उस संधिस्थानको पूरा आराम देना चाहिए। मोच हल्की या मामूली होनेपर सम्बद्ध अंगोंका उपयोग जोर या भार न देकर सावधानीसे करना उचित है।

छनककी मालिश स्पष्ट या घर्षण द्वारा करनी चाहिए। दबाव या कम्पन आदि विधियोंका प्रयोग करनेसे दर्द या सूजनमें वृद्धि होगी।

(ई) गहरी चोटपर (जिममें खून न निकला हो, उमकी) मालिश

स्पष्ट तथा घर्षण द्वारा चोटके स्थानपर रक्तको जमनेसे रोकना मालिशका मुख्य उद्देश्य है। इसके अतिरिक्त मोचमें बताये गये मालिशके अनुसार सम्बद्ध अवयवकी मालिश करना तथा उसको आराम भी देना चाहिए।

(उ) हड्डी उतरने (dislocation of bone) पर मालिश

अचानक गिरने या चोट लगनेसे विशेषकर कंधे, कुहनी या घुटनकी हड्डियाँ खिसक जाती है। हड्डियोंको किसी विशेषज्ञके द्वारा ठीक स्थानपर तुरन्त बैठानकी यत्नस्या करना जरूरी है। हड्डी बैठानेसे बाद सम्बद्ध संधिको दो-चार दिन, जबतक उस संधिमें अत्यधिक दर्द हो, तबतक उसपर प्लास्टर या अन्य प्रकारकी कच्ची पुल्टिस बाँधकर सम्पूर्ण आराम देना आवश्यक है। दर्द काफी कम हो जानेपर ही संधिसे सम्बद्ध अवयवों की मालिश बताये अनुसार करना उचित है। मालिश करते समय सम्बद्ध अवयवोंको ऊपर-नीचे तथा गोलाकृतिमें घुमान तथा धीन-धीनमें माड़ते रहना जरूरी है ताकि संधि-स्थानमें रक्तका जमाव (congestion) न होकर रक्ताभिसरण ठीक तरहसे शांत रहे, अन्यथा बादमें संधिमें दर्द तथा सूजन अपने आप कम होनेपर भी संधिको पूरी तौरसे घुमा नगई नहीं सकते, उसमें कुछ दाव रह जाता है। सम्बद्ध अवयवोंकी मालिश मृदु घर्षण (अँगूठे तथा तर्जनी द्वारा थोड़ा दबाव देकर) द्वारा करनी चाहिए। इसमें उपरान्त संधि-स्थानकी हड्डियोंके चारों बागू अँगूठे तथा तर्जनीसे मालिश करना जरूरी है।

वेगपूर्वक मालिश करने तथा संधियोंको अनुचित दबाव डालकर घुमाने पिरानसे संधि-स्थानमें दोष आनेकी पूरी सम्भावना रहती है । ऐसे मौकेपर उस संधि तथा सम्बद्ध अवयवोंकी पूरी जानकारी होना निश्चायक जरूरी है ।

(ऊ) अनिद्रामें मालिश

रातको सोनेके पूर्व मरीजको सर्वप्रथम सौम्य गरम पाद-स्नान देना चाहिए । बादमें दोनों पैरोंके घुटनोंके नीचेकी मालिश तथा पैरके अलग अलग अवयवों—तलव, एड़ी, पंजा, रगना, पिण्डली आदिकी मालिश, कम्पन तथा दबावकी प्रधानता रखकर करनी चाहिए ।

इसके बाद सिर, गदन तथा कंधोंकी मालिश कम्पनकी प्रधानता रखकर करना उचित है । मालिश मध्यम या धीमी गतिसे करनेपर मरीज को आराम मिलता है ।

ठीक तरहसे मालिश होनेपर मालिश करते समय ही मरीजको नींद आने लगती है । पहले दिन अनिद्रा दूर होनेपर भी छह-सात दिन मालिश चालू रखनी चाहिए । मालिशकी अवधि कमसे कम पंद्रह मिनट एवं अधिकसे अधिक तीस मिनट या एक घण्टेतक भी हो सकती है । बादमें क्रमशः मालिशका समय कम करते हुए भी नींद आने लगती है ।

६ अन्य अवयवोंकी मालिश

(१) जिगर (liver) की मालिश

जिगर सम्बन्धी जैसे पीलिया, मृदाग्नि, रक्ताल्पता आदि रोगोंमें जिगरकी मालिश उपयोगी है । इससे जिगरमें रक्ताभिसरण कुछ ताव्रतासे होने लगता है एवं भूख तथा पाचन शक्ति किंचित् बढ़नेकी सम्भावना रहती है ।

जिगर शरीरकी सबसे बड़ी ग्रन्थि है । शरीरके दाहिनी ओर वसास्थिते शुरू होकर पसलियोंके नीचे वह स्थित है । दाहिनी पसलियोंके नीचेके

भागमें उँगलियों द्वारा वृहत् प्राचीरा (diaphragm) को थोड़ा दबाने से ही उसका स्पष्ट किया जा सकता है । अन्य स्थानोंसे उसकी अनुभूति करना अमम्भव है । दाहिनी ओर वृहत् प्राचीराका किंचित् दबाकर कंपन तथा मृदु दबाव द्वारा जिगरकी मालिश की जाती है ।

जिगरकी सूजन, पृथ्वि, पित्ताशयकी पथरी, जलोदर आदि बीमारियोंमें जिगरकी मालिश नहीं करनी चाहिए । इससे दर्द एवं सकलीफ बढ़नेकी सम्भावना रहती है ।

(२) वृहत् प्राचीरा पेशी (diaphragm) की मालिश

वृहत् प्राचीरा पेशी (diaphragm) वन्धास्थिके दोनों ओर पद लियोंके ठाक नीचे स्थित है । दोनों पेशियोंके निम्न भागसे लगी हुई एक परदे जैसी यह पेशी है । श्वास प्रश्वासके समय वह ऊपर-नीचे होती हुई दिखाई देती है ।

दमा, खाँसी आदि बीमारियोंमें, जिसमें गहरी साँस लेनेमें रुकावट आनेके कारण श्वास प्रश्वासकी गति बढ जाती है, उस समय वृहत् प्राचीरा पेशीको अधिक काम करना पड़ता है । इससे उसमें बढापन (rigidity) आ जाता है एवं दर्द उत्पन्न होता है ।

ऐसी स्थितिमें दिनमें दो तीन बार वृहत् प्राचीराकी मालिश पाँच-दस मिनटके लिए करते रहनेसे रोगीको राहत मिलती है । इसके साथ-साथ छाती तथा पीठकी पसली-पेशियों एवं रीढ़की मालिश करना नहीं भूलना चाहिए ।

अँगूठे तथा अँगुलियोंके सिरों (tips) द्वारा वृहत् प्राचीरा पेशीकी मालिश ठीक तरह होती है । वन्धास्थिके दानाँ ओर दानाँ हथेली, अँगूठे या अँगुलियोंके फिनारसे एक ही साथ हल्की दबाव एवं स्पष्ट द्वारा मालिश करनी चाहिए । इसके साथ साथ सर्वांग मालिश तथा जिगर या श्लेष्माकी मालिश करते समय भी वृहत् प्राचीरा पेशीकी मालिश भी करना उचित है ।

७ मालिशका तेल

आम तोरसे मालिशके लिए तीन प्रकारके तेलोंका प्रयोग किया जाता है। सरसों खोपरा तथा तिलका तेल। सरसों तथा तिलका तेल मालिशके लिए उत्तम माना जाता है। सन्निपात, गठिया, सर्दों, रक्त अल्पता, दमा खाँसी आदि रोगोंमें सरसोंके तेलमे मालिश करना हितकर है। सरसोंका तेल तेज होनेके कारण शरीरमें गर्मी उत्पन्न करनेमें सहायक होता है एवं कुछ चिकना तथा गाढा होनेके कारण मालिशके समय हाथ फिसलनेमें आसानी होती है।

ठंडीके दिनोंमें चमड़ी पट जानेके कारण सरसोंके तेलसे मालिश करनेसे जलन होती है। चमड़ी अत्यंत मुलायम एवं नाजुक (sensitive) होनेके कारण किसी किमीको सरसोंके तेलसे अधिक केशयुक्त भागों जैसे जंघा, छाती एवं गुप्त अंगोंमें फुंसी हो जानेकी सम्भावना रहती है। इससे बचनेके लिए खोपरा या तिलके तेलका प्रयोग करना चाहिए। मालिश करवानेके बाद तेलको शरीरसे छुटानेमें काफी दिक्कत होती है। लेकिन मालिशके तेलमें नीबूका रस (छानकर) मिलानेसे स्नान करते समय वह आसानीसे छूट जाता है। एक आँस (दाईं तोला) तेलमें एक कागजी नीबूका रस (दो तोला) मिलाना पर्याप्त होगा। नीबूक रससे चमड़ीका मैल भी अच्छी तरह छूट जाता है।

मालिशके उपरांत साबुनसे कभी भी स्नान नहीं करना चाहिए, क्योंकि इससे चमड़ीकी रुग्णता बढ़ती है। चमड़ीकी चिकनाई दूर करनेके लिए शिकाकाई, चना तथा चावल या सिफ मूँगके आटेका प्रयोग गरम पानीके साथ करना चाहिए। चावल तथा मूँगका आटा सम भागमें मिलाना चाहिए। सतरेके लिज्जेको धूपमें अच्छी तरह सुखाकर उसको बारीक बून्-छानकर आटेके साथ सम भाग अथवा चतुर्थ भाग मिलानेसे तेल छुटानेका एक अच्छा मिश्रण तैयार किया जा सकता है।

गायने धीकी मालिश नेत्र चिकित्सामें आँखोंकी ज्योति बढानेके

लिए गायके घीका उपयोग किया जाता है। गायके घीसे घुटनेके नीचे पैर पिंडली पंजा, तलवा, कंधे तथा सिरकी मालिश करनी चाहिए। सिर्फ पैर, तलवा तथा सिरकी मालिशसे भी काम चल सकता है।

गायके घीका गुण शीतल है। हमकी मालिशसे शान-तंतुओंकी उत्तेजना कम होती है एवं ठंडक पहुँचती है। मालिश पद्धति मालिशके प्रकारमें बतलायी गयी है।

८. किनकी मालिश नहीं करनी चाहिए ?

(१) हृद्-रोगी ।

(२) दाद, खुजली कुष्ठ या अन्य चर्मरोगी ।

(३) अतिशय दुर्बल रोगी ।

(४) क्षयरोगी ।

(१) हृद् रोगी

हृद्-रोगीका हृदय कमजोर होता है एवं उसकी गति अनियमित तथा तेज रहती है। मालिश करनेसे शरीरके रक्तप्रसरणकी गतिमें वृद्धि होती है। परिणामतः हृदयकी गतिमें और भी वृद्धि होगी, जिसके कारण रोगीको कमजोरी, घबराहट तथा चक्कर आनेकी समावना रहती है। हृद् रोगमें हृदयकी गतिको काबूमें रखना एवं नियमित करना उसका मुख्य इलाज है। मालिश करनेसे यह सिद्ध नहीं होता।

(२) दाद, खुजली, कुष्ठ या अन्य चर्मरोगी

इनकी चमड़ी नाबलुक (sensitive) हो जाती है। कभी कभी उगमें जलन (irritation) भी होती रहती है। मालिश करनेसे उसमें गर्मी उत्पन्न होकर कारण चमड़ीमें खुजलाहट एवं तकलीफकी वृद्धि होगी। अतएव सब प्रकारके चर्मरोगी तथा कुष्ठमें मालिश वर्ज्य है।

(३) अतिशय दुर्बल रोगी

रुबे समयतक विस्तार पकड़ हुए रोगी, जो विस्तारमें ठीक तरह उठ

वैठ नहीं सकते या जो थोड़ी-बहुत हरकत करनेसे अधिक थक जाते हैं, उनकी मालिश नहीं करनी चाहिए । मालिश करते समय रोगीको अच्छा मालूम देता है, लेकिन बाद में सारे शरीरमें दर्द होने लगता है एवं कभी भुग्वार भी आ जाता है ।

इससे अतिरिक्त दूसरी दिक्कत है, तेल शरीरसे छुड़ानेकी । गरम पानीसे तेल छुड़ानेकी क्रिया हो सकती है, लेकिन उससे थकान भी विशेष रूपसे बढ़ जाती है ।

ऐसे रोगीको थोड़ी देर (दस-पंद्रह मिनट) मृदु दबाव द्वारा पैर, कंधे, पीठ आदिपर मालिश देना पर्याप्त होगा । अन्यथा कुनकुने या ठण्डे पानीका सिफ स्पंज उनके रक्ताभिसरणकी वृद्धि करनेमें अच्छी मदद करता है ।

(४) क्षयरोगी

क्षयरोगीका मुख्य उपचार पोषक खुराक तथा सम्पूर्ण आराम है । मालिश पूर्ण आराममें बाधक है । इससे श्वास प्रश्वासकी गति बढ़ती है, जिसकी वजहसे फेफड़ोंको उतना अधिक श्रम उठाना पड़ता है ।

मालिशके द्वारा रक्ताभिसरणकी गति बढ़नेसे फेफड़ोंकी क्रियामें भी वृद्धि होती है । क्षयरोगीके फेफड़ोंको अधिकसे अधिक आराम देना नितांत आवश्यक है । लेकिन मालिशसे वह बात नहीं बनती, इसके विपरीत फेफड़ोंको अधिक श्रम उठाना पड़ता है ।

स्वस्थ जीवनके लिए पाँच तत्वोंके साथ-साथ योग्य आहार, व्यायाम तथा आरामकी भी आवश्यकता है। तीनोंका मेल मिलाकर जो आदमी अपना दैनिक कार्य करता है, यही पूर्णतया तन्दुरुस्त रह सकता है।

शरीरको उचित व्यायाम देनेपर प्रत्येक अवयवमें रक्तका अभिसरण अच्छी तरह होता है। तीव्र अभिसरणसे शरीरके प्रत्येक भागको रक्त द्वारा अच्छा पोषण मिलता है एवं इसके अलावा शरीरके किसी भागमें कोई दूषित पदार्थ भी संचित नहीं होने पाता। शरीरका शुद्ध तथा निरोगी रखनेके लिए जैसे मिताहारकी आवश्यकता है, उसी तरह उचित प्रमाणमें व्यायामकी जरूरत है। आहार शुद्ध और सात्विक होनेपर भी व्यायामके अभावमें शरीर उस आहारको ठीकसे पचा नहीं सकता। इस प्रकार अपरिपक्व वस्तु शरीरमें तरह-तरहके रोग उत्पन्न करती है। व्यायाम या दैनिक कार्योंके बाद शरीरमें जो थकान आती है, उसको दूर करनेके लिए आरामकी भी जरूरत है। उचित आरामके अभावमें सिर्फ आहार तथा व्यायामसे शरीर कृश होने लगता है। आहार, आराम तथा व्यायाम तीनों योग्य स्थानपर एक समान ही महत्त्व रखते हैं। इन तीनोंमेंसे किसी एकके अभावमें स्वास्थ्यपर बुरा परिणाम होता है।

आजकल हमारा जीवन कृत्रिमताकी ओर बढ़ता जा रहा है, इसलिए साधारण जीवनमें आहार, व्यायाम तथा आरामका संतुलन नहीं रहा। उषा तथा मध्यम श्रेणीके लोगोंमें शारीरिक थकान अभाव ही दिखाई देता है।

देहातमें जहाँ प्राकृतिक जीवनकी थोड़ी झलकी मिलती है, वहाँ उनको उनके दैनिक कार्योंके द्वारा व्यायाम मिल जाता है। अलगसे व्यायाम करनेकी आवश्यकता उनको नहीं रहती। इसलिए अलगसे व्यायाम करने की आवश्यकता उनकी समझमें भी नहीं आती। जहाँ प्राकृतिक जीवन

है, वहाँ काय और व्यायाम साथ-साथ हो सकता है। जैसे श्वास लेनेकी क्रिया सहज होती है, वैसे कार्यके साथ व्यायाम अपने-आप होता है।

कृत्रिम जीवनगलोंको नीरोगी रहने तथा रागीको नीरोगी बनानेके लिए व्यायामकी आवश्यकता है।

धूमना

धूमना सबसुलभ व्यायाम है। प्रातःकाल सूर्योदयके पूर्व धूमना स्वास्थ्य रक्षाके लिए उपयोगी है। प्रातःकालकी मधुर शीतल वायु शरीर के शान-तन्तुओंको शक्ति प्रदान करती है। शुद्ध वायुके दीर्घ श्वाससे पेशाबोंकी क्रियाशीलतामें वृद्धि होती है एवं वे ऑक्सीजन द्वारा रक्त शुद्धिकी क्रिया अच्छी तरह करते हैं। इसके अतिरिक्त मानसिक परेशानी या उलझनके समय धूमनेके लिए निकल जानेपर मानसिक शान्ति भी मिलती है। मन दुःखी हो, शरीरमें सुस्ती हो, सिरमें हल्का दद हो, ऐसे मौकपर धूमना एक अच्छा उपाय है।

नगे पैर धूमनेसे पैरके स्नायुओंको हवा तथा मिट्टीकी ठडकका लाभ मिलता है। नगे पैर धूमना सम्भव न हो, तो चप्पल या सैंडल पहनकर धूमनेसे कमसे कम शीतल हवाका लाभ पैरोंको मिलता ही है। चुस्त जूते पहनकर धूमनेसे पैर तथा तल्वोंको उपयुक्त लाभ नहीं मिलता। रबरके जूते पहननेसे उष्णता पैदा होती है, इसलिए चमड़ेका जूता ज्यादा अच्छा है।

धूमते समय कपड़े हलके, ढीले तथा पतले हों और कमसे कम हों, ताकि कपड़ेस टँके हुए अवयवोंको हवाका लाभ मिले तथा उनकी हलन चलनमें कोई रुकावट न पैदा हो।

सर्दी या धूपसे बचनेके लिए जरूरी कपड़ा पहनना अलग बात है, लेकिन चुस्त कपड़े पहननेसे शान तन्तुओंको तथा मांसपेशियोंको आराम नहीं मिलता। धूमते समय पैर एक ताल्लसे, सीधे सामने अच्छी तरह उठ कर पढ़ने चाहिए। हाथके पंजोंको खुला छोड़कर, हाथको स्वाभाविकतासे झुलने देना चाहिए। छाती कुछ तनी हुई हो, गदन तथा दुष्टी घामनेकी ओर यादी घुकी हुई हो, रीढ़की हड्डीमें कुबड़ा न आन पाये।

घूमते समय उपयुक्त बातोंपर ध्यान रखनेसे शरीरके प्रत्येक अंगकी मांसपेशियोंको थोड़ा-बहुत व्यायाम मिल जाता है। घूमनेके दो उद्देश्य हो सकते हैं—एक, व्यायाम द्वारा हलकी थकान हटानेका तथा दूसरा, थकान दूर करनेका। व्यायामकी दृष्टि होनेपर ऊपर बताया हुआ बातोंपर अमल करना चाहिए।

घूमनसे पूर्वके शौच हो जानेपर सादा ठंडा पानी पीकर घूमनेके लिए जाना चाहिए। कब्जसे सम्बद्ध रोगोंमें थोड़ा सादा गरम पानी या उसमें नींबू शहद मिलाकर पीना उचित है। इससे शौचकी प्रेरणा होती है।

घूमनेके पश्चात् प्रायः सुषा बढ़ती जाती है। उस समय थोड़ा आराम करनेके बाद स्थूलकायवालोंको बजन घटानेके लिए सादा ठंडा पानी पीना चाहिए। क्षीणकायवाले रागियोंको बजन बढ़ानेके लिए दूध-मलाई आदि कुछ सुपाच्य, पौष्टिक नाश्ता करना चाहिए। मांसपेशियों तथा शानतन्तुओंकी थकान दूर करनेके लिए स्वाभाविक गतिसे घूमना उचित है। इस प्रकार घूमनेसे कामकाजसे थके हुए लोगोंकी स्फूर्ति तथा शक्ति मिलती है।

घूमनकी गति, अवधि आदिका निजय व्यक्तिकी हालतका ध्यानमें रखकर करना चाहिए। कुछ दिनोंके अजुमबस रागी अरुनी घूमनेकी शक्ति पहचान सकता है।

विशेष सूचनाएँ

(१) हृद्रोगीकी गहरी साँस लेते हुए धीमी गतिसे घूमना चाहिए, ताकि हृदयपर कमसे कम भ्रम पड़े। हृदय-रोगके कारण जिनके पैरों, आँखों आदिमें सूजन आयी हो, उनको घूमना फिरना बंद रखना चाहिए।

(२) जिन रोगियोंकी आँते नीचे उतर गयी हों, उनको पेटके ऊपर पश्चात् बाँधकर घूमना चाहिए, ताकि घूमते समय अवयव अपने स्थानपर स्थिर रहें, अन्यथा उपर्युक्त तकलीफें उत्पन्न हो सकती हैं। जिनकी आँते तथा गभाशय नीचे उतर गये हों, उनको तथा हार्निका वालोंको (सौम्य अवस्थाको छोड़कर) लंगाट या विशेष रूपसे बन्ध पश्चात् बाँधकर ही धीमी गतिसे घूमना चाहिए।

१. रोगका मूल कारण

अज्ञान या अ-व्यवस्थित जीवनके कारण आहार, आराम तथा श्रमके साधारण नियमोंका पालन नहीं हो पाता। बचपन तथा जवानीकी उम्रमें अव्यवस्थित दिनचर्याका परिणाम शरीरपर काफी हदतक होता है, लेकिन जीवन शक्ति भरपूर होनेके कारण शरीर उम्रको सहन करता जाता है। आधुनिक जीवनका खिचाव शरीर तथा मनपर अत्यधिक होनेके कारण साधारण लोग शारीरिक क्षमताकी मर्यादाका पालन भलीभाँति नहीं कर पाते।

अनियमित तथा गलत आहार विहारका परिणाम सबसे पहले पाचन संस्थानपर पड़ता है। कामके दबावके कारण शुरुआतमें अधिक थकान लगने लगती है। इसलिए थकी हुई हालतमें ज्यादा खुराक लेनेकी जरूरत महसूस होती है।

शरीर-श्रमकी कमी या अधिकता तथा आरामके अभावमें भूख कम लगने या बिल्कुल भूख न लगनेपर भी जहाँतक हो सकता है, लोग आहार पूर्ववत् चालू रखनेका प्रयत्न करते हैं। प्राकृतिक सादी चीजोंमें तब स्वाद नहीं आता। इसलिए स्वाद उत्पन्न करनेके लिए घी, तेल, मिच, गरम मसाले आदिका 'संवार' किया जाता है। एक ओर भूखकी कमी या अभाव तथा दूसरी ओर गरिष्ठ भोजन। इसकी खजहसे पाचन संस्थानपर बोझ बढ़ता जाता है। आखिर कब्ज, (तथा कमजोर लोगोंमें) अरचन, उल्टी, ख़ौसी, सर्दी, सिरदर्द आदि तीव्र बीमारीके रूपमें पाचन-संस्थान अपनी लाचारी अवस्था प्रकट करता है।

कब्ज तथा अपचन आदिके मूल कारणों—गलत आहार विहारमें

न जाकर सिर्फ रोग-रक्षणोंका इलाज किया जाता है। दवाईका सहारा लेकर भोजन इज्जत किया जाता है। पाचन-संस्थानको पराबलुभी बनाकर उसको दिन प्रतिदिन और भी कमजोर बनाया जाता है। घोर घोर आँतोंको कब्ज या बदहजमीकी आदत पड़ जाती है। या यों कहा जाय कि निरन्तर विजातीय द्रव्यके मोक्षसे दबे रहनेके कारण पाचन संस्थानके पेशी तथा शानतन्तु-समूह दुर्बल हो जाते हैं। उनमें निकम्मी वस्तुओंको तीव्र रोगके रूपमें बाहर फेंकनेकी शक्ति नहीं होती।

एक तरफ ग्रहण किये आहारको पूरी तरह पचानेकी शक्तिकी कमी तथा दूसरी ओर आहारके कारण जो मल बनता है, उसका भी शरीर शौच तथा अन्य शुद्धि-मार्गोंके द्वारा बाहर नहीं निकाल पाता। इस प्रकार विजातीय द्रव्योंका मोक्ष शरीर शुद्ध रखनेवाले अवयवोंपर बढ़ता है।

शरीरको शुद्ध रखनके लिए चार माग हैं

(१) फेफड़ (श्वसन-संस्थान) (respiratory system)

(२) चमड़ी

(३) बड़ी आँतें

(४) गुर्दे

उभयुक्त चारों माग द्वारा पूरी शक्ति लगानेपर भी जब विजातीय द्रव्य पूर्णतया शरीरसे बाहर नहीं निकल पाते, तब रक्तकी अम्लता (acidity) बढ़ने लगती है।

प्रत्येक शरीरमें गंदगी (या विजातीय द्रव्य) को सहन करनेका एक मर्यादा बिंदु (tolerance of saturation point) होता है। याने कुछ हदतक शरीर गंदगीको बर्दाश्त करते हुए अपना कार्य, निम्नस्तर (low level) पर ही क्यों न हो, करता रहता है। व्यक्तिगत जीवन शक्तिके अनुसार मर्यादा-बिंदुमें भेद हो सकता है। कुछ लोग ऐसा मानते हैं कि हम सब कुछ खाते-पीते हैं, अतः समित जीवन बिताते हैं, फिर भी कुछ नहीं होता। लेकिन शरीरपर तो उसका परिणाम अन्य प्रमाणोंमें

होता रहता है। जबतक वह दोष मर्यादाके भीतर रहता है, तबतक निम्न श्रेणी (low level) का स्वास्थ्य कायम रहता है।

पेपड़े, चमड़ी, बड़ी आँतें, गुर्दे आदि शरीरको शुद्ध रखनेका सतत प्रयत्न करते रहते हैं, लेकिन मर्यादा विन्दुका अतिक्रमण होनेपर उपर्युक्त अवयवोंको अतिरिक्त श्रम करना पड़ता है। इस अतिरिक्त श्रमका परिणाम जिस अंगविशेषपर होता है, उसीके अनुसार रोगका नाम दिया जाता है। तीव्र अवस्थाओंमें नाकके द्वारा वह प्रकट हुआ, तो सर्दी, बड़ी आँतोंके द्वारा प्रकट होनेपर दस्त और चमड़ीके द्वारा प्रकट होनेपर खुजली आदि। मर्यादा अतिक्रमण सूचक लक्षण किस अंग द्वारा प्रकट होगा, यह शरीरविशेषके झुकाव (tendency) पर निर्भर करता है।

व्यक्तिगत झुकावके दो कारण हो सकते हैं (१) स्वनिर्मित तथा (२) पैतृक (inherited)।

स्वनिर्मित झुकाव रोग शरीरको शुद्ध करनेका प्रयत्नसूचक लक्षण है। सर्वप्रथम तीव्र अवस्थाओंमें प्रबलतम इन्द्रिय (भाग) अपनी पूरी शक्ति लगाकर शरीर शुद्धिका प्रयत्न करता है। औपधि द्वारा इस प्रयत्नमें रुकावट डालकर उसको रोका जाता है। फिर भी वह प्रबल मार्ग कुछ समयके बाद पहलेकी अपेक्षा कम वेगसे अपना शुद्धिका प्रयत्न दुहराता है। इस प्रकार स्वनिर्मित या स्वभावनिर्मित झुकावकी रचना या सृष्टि होती है। उदाहरणके लिए मान लीजिये, किसीको पतले दस्त शुरू होते हैं और वह व्यक्ति रोगके (शरीर शुद्धिके) लक्षणको रोकनेका प्रयत्न करता है और कुछ दिनोंके लिए वह रुक जाता है। लेकिन औपधिका प्रभाव कम या खतम होनेपर उसकी वही पुरानी शिकायतें शुरू हो जाती हैं। लाग इसको ही दस्तका झुकाव (tendency) कहते हैं। ठीक इसी तरह अन्य व्यक्ति को सर्दी, खुजली आदिका भी झुकाव हो सकता है।

पैतृक झुकाव (inherited tendency) दमा, क्षय, संधि वात, मोटापा आदि जीण रोग वशकें साथ-साथ चरते रहते हैं। ये जीण रोग इतने प्रबल होते हैं कि ये झुकाव योजरूपमें सन्तानमें मौजूद रहते हैं।

आराम देना । इश्वरनिर्मित शरीरकी यह विशेषता है कि उसे उचित अवकाश मिलनेपर साधारणतः वह अपनी शुद्धि स्वयं कर लेता है । शुद्धिकरणके मांसेपर जीवन शक्तिका कितना अंश किस अवयवपर रक्क किया जाय इसका निर्णय शरीर स्वयं कर लेता है । यह उसकी स्वभाविक गति है । जिस प्रकार पानीका बहाव नीचेकी ओर ही होता है, उसी प्रकार जीवन शक्तिका अधिकांश भाग सबसे अधिक बिगड़े हुए अवयवपर सबसे पहले काय करेगा ।

प्रायः जीण रोगोंमें लम्बे (१५ दिनसे अधिक) उपवासकी आवश्यकता रहती है । जीण रोगोंको जल्दसे निकालनेके लिए लम्बे उपवास काफ़ी मदद करते हैं ।

जीण या कमजोर रोगियोंको किसी कुशल तथा अनुभवी चिकित्सक की देखरखमें ही चिकित्सालयमें रहकर उपवास करना चाहिए । इसलिए हम लंबे उपवासकी सलाह यहाँ नहीं करेंगे ।

एकसे सात दिनके छोटे उपवासोंकी ही जानकारी इस पुस्तकमें दी जायगी ।

प्राकृतिक चिकित्सामें उपवासका अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थान है । उपवास की गहराईमें जितना उतरा जाय, उतना ही उसका रहस्य समझमें आता है । प्रत्यक्ष दृष्टान्तके सिवा उपवासपर भ्रष्टा पैदा होना कठिना बात है । शुद्धिसे उपवासका लाभ समझ लेनेपर भी प्रत्यक्ष उपवास करनेके लिए सामान्यतः लोग तैयार नहीं होते । उपवासमें मनका सहकार शान्त अत्यावश्यक है । आजकल अनियमित तथा अशान्त जीवनके कारण उपवासका नाम सुनकर लोग घबरा जाते हैं, क्योंकि वे अपने निकटकी मौज शौककी वस्तुओंको देखकर उन्हें माँगनेके लिए आनुर रहते हैं । साधारणतः स्वच्छासे या विनेकपूर्वक मनुष्य पौन इन्द्रियोंके भोगोंको नहीं छोड़ता है । अब इन्द्रियाँ एक जाती हैं, इन्द्रियोंका छूट दनमें जब वेदना या तकलीफ होती है और अतिरिक्त भाग करनेकी शक्ति टाँमें

नहीं रहती, तब लाचार होकर उसे संयममार्ग ग्रहण करना पड़ता है। वेदना या संयममेंसे मनुष्य निश्चित रूपसे संयमको पसंद करेगा।

हिंदुस्तानके प्रायः सब धर्मोंमें (विशेषकर जैन धर्ममें) उपवासको विशेष स्थान दिया जाता है। 'जैसा तन, वैसा मन' वाली कहावत प्रसिद्ध ही है। मनकी शुद्धिके लिए शरीर शुद्धि आवश्यक है। मनको खाने पीने तथा अन्य भोगोंमें न फँसाकर शरीरको स्वस्थ रखना बहुत कठिन नहीं है।

उपवासके साथ मानसिक सहकार होना चाहिए। मनको समझाये बिना जबरदस्ती उपवास असम्भव नहीं, तो कठिन जरूर है। ठीक समझे बिना क्रिये गये उपवासकी कठिनाई उपवास कालमें बहुत महसूस नहीं होती है। मगर उपवास तोड़नेके बाद, आहार शुरू करनेपर ऐसे रोगियों को संयम रखनेमें मुश्किल होती है। इससे उपवाससे लाभके बदले हानि भी हो सकती है। एक दृष्टि उपवास करना आसान है, परंतु एक बार उसे तोड़नेके बाद आहारपर अंकुश रखना कठिन है। उपवासके बाद भूख प्रायः क्षुप्त हो जाती है, लेकिन शरीर शुद्धि पूर्ण होनेपर वह जाग्रत होती है। उसे संभालकर नियंत्रणमें रखना और योग्य भिताहार देना काफी संयम तथा विवेकका काम है।

इसलिए जिनको उपवासके बाद असंयमका भय है, उन्हें उपवास कालमें खाने-पीनेकी वस्तुओंकी चर्चामें रस लेना (भाग लेना), तरह तरहकी खाने पीनेकी वस्तुओंके बारेमें विचार करना आदिसे सावधान रहना चाहिए। उपवास-कालमें उपवाससंबन्धी साहित्य, धार्मिक ग्रंथ, महापुरुषोंके चरित्र आदि पढ़ना चाहिए। उपवासकालमें मन शुद्धिके लिए अपनी त्रुटियोंको जानने तथा पहचाननेकी कोशिश करना तथा निकालनेका उपाय भी साचना चाहिए। अपनेसे बड़ाकी सलाह भी लेनी चाहिए। इससे शरीर शुद्धिके साथ-साथ मन भी पवित्र होगा। इससे रोगमुक्त होनेके बाद शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य टिकाये रखना आसान होगा।

अज्ञानसे या परिस्थितिवश या ज्ञान धूसरकर मनुष्यका संयम कभी

कभी नहीं रह पाता। इससे स्वास्थ्यमें क्षति जरूर पहुँचती है, लेकिन स्वास्थ्यके नियम तथा उपवासके लाभ पूर्ण परिणित होनेपर वह बहुत कुछ क्षति पूर्ति कर सकता है एवं संभ्रमणीय बीमारीसे बच सकता है। अतएव स्वस्थ मनुष्यके लिए भी उपवास एक ऐसी चाबी है, जिससे शरीरको शुद्ध और मनको पवित्र तथा संतुलित रखनेमें बड़ी मदद मिल सकती है।

गहराईसे विचार करनेपर ऐसा लगता है कि नियमित और सपरी आदमीके लिए उपवासकी जरूरत नहीं हानी चाहिए, लेकिन शरीर तथा मनकी गति इतनी सूक्ष्म है कि उसकी गलतीसे बचना असम्भव सा दीखता है, इसलिए स्वस्थ मनुष्यको भी संतुलित आहारके साथ साथ अत्याहार निराहारका नियम बना लेना चाहिए।

उपवास करनेकी मानसिक तैयारी पूर्ण होनेपर भी बाहरका वातावरण उसके अनुकूल होना आवश्यक है। इससे उपवास करनेवालेको मदद मिलती है और उपवासका बोझ नहीं लगता—उसमें एक प्रकारका आनन्द आता है।

हमारे चिकित्सालयक घातावरणमें छोटे उपवास करनेमें बिल्कुल अक्षम नहीं आती। छोटे तथा लम्बे उपवासके लाभ दमकर रोगी स्वयं ही उपवासकी माँग करता है। कभी कभी उन्हें आगे बढ़नेस राबना ज़रूरी हो जाता है। छोट उपवासमें अतिरेकका भय बिल्कुल नहीं होता, लेकिन लम्बे उपवासके समय इसका पूरा खयाल रखना चाहिए। उपवासकी अवधि निश्चित करत समय यत्तिको अपनी शक्तिका भान हाना चाहिए। उपवासमें आराम लेनेसे थकान, कमजोरी कम महसूस होती है।

३ उपवासमें पानी

उपवासमें पानी पीनेका प्रमाण रोगीकी रुचि तथा प्यासपर निर्भर करता है। पीनेके लिए ताजा, शीतल और स्वच्छ जल हाना चाहिए। आँतोंकी विशेष कमजोर अवस्थाओंमें उबालकर ठण्डा किया हुआ पानी

पीना चाहिए। यह पानी सुपाच्य होता है। जब जितनी प्यास लगे, उस समय उतने ही प्रमाणमें पानी पीना चाहिए। रोगीको सर्दी आदिके कारण कुनकुना पानी भी पिला सकते हैं।

४. उपवासमें सावधानी

दुर्बल व क्षीण रोगी, जिनको कमजोरी लगती है, उनके लिए निम्न लिखित सावधानी रखनी चाहिए

- (१) क्षीण व दुर्बल रोगीको अधिक गरम पानी न पिलाया जाय। इससे चक्कर या अधिक कमजोरी आनेकी सम्भावना है।
- (२) जहाँतक हो एक बारमें २०-२५ तोलेसे अधिक प्रमाणमें पानी न पिलाया जाय। लेकिन कभी अपवादके तौरपर पिलाया जा सकता है।
- (३) बिना प्यास अधिक पानी पीनेसे पेट भारी हो जाता है और पेटमें वायु पैदा होती है।
- (४) ठण्डा पानी पीनेसे घबराहट और बेचैनी शान्त होती है।

५. उपवासके शुद्धिसूचक लक्षण

उपवासके शुरूके दो-तीन दिनोंमें एष कुछ विशेष व्यक्तियोंमें १० से १५ दिनोंतक निम्नलिखित शुद्धिसूचक लक्षण प्रकट होनेकी सम्भावना रहती है :

(१) मुँहका स्वाद बिगड़ना

पीका, कड़वा स्वाद तथा अति मीठा स्वाद आना। उपवासमें सबसे पहले जोम सपेद तथा मैली होने लगती है। उसके साथ मुँहका स्वाद भी बिगड़ता है। किसी किसीके मुँहमें छाले भी आते हैं। जीभ शरीरके अन्दरूनी भागके आइनेके रूपमें काम देती है। जिह्वा दर्शनसे अन्दरूनी सफाई कितनी हुई तथा कितनी बाकी है, इसका कुछ खयाल आता है। छोटे उपवासोंमें जीभका पूणतया साफ होना—जो पूण शुद्धिका

प्रोत्तक है—करीब करीब अशक्त है और उसकी आशा भी नहीं रखनी चाहिए।

मुँहका स्वाद सुघरने तथा भूख खुलनेकी प्रतीक्षा जरूर करनी चाहिए। जीभकी बिगडो हुई हालतमें खाना शुरू करनेपर शरीर शुद्धि कार्य बन्द हो जाता है और जीभ फिर क्रमशः साफ होने लगती है, क्योंकि शुद्धि कार्यमें लगी हुई शक्ति अब पाचन कार्यमें लग जाती है।

(२) घबराहट, श्वास चलना, चक्कर आना आदि

आँगोंके सामने अँधेरा छाना, सिर-पेट आदिमें दर्द और उन्टी या वैकी तीव्र या सौम्य प्रेरणा।

उपयुक्त लक्षण तीन कारणोंसे हो सकते हैं १ मलावरोध, २ वायु प्रकोप, ३ पित्त प्रकोप।

मलावरोध या वायु प्रकोपमें एरंडहल्का घनिमा (पृष्ठ २३ देखिये), पित्त प्रकोपकी अवस्थाम जल्पावी (पृष्ठ ७४ देखिये) करना चाहिए। इसके बाद सिरपर ठंडा मिट्टीकी पट्टीका प्रयोग करनेसे उपयुक्त लक्षण शान्त हो जाते हैं और रोगीको नींद भी आ जाती है।

कमजोर रोगीके सिरपर ठंडा मिट्टीकी पट्टी तथा पेटपर ठंडा छपेट देनेपर उपर्युक्त तकलीफ दूर हो जाती है।

(३) जुकाम-खाँसा

प्रायः जुकाम-खाँसाके साथ सिरदर्द भी रहता है। जुकाम-खाँसी बढनेपर गममना चाहिए कि रोगीकी प्रतिकार शक्ति अच्छी है और शरीर शुद्धिकी क्रिया तेजीसे चल रही है। इनको रोकनका प्रयत्न नहीं करना चाहिए। प्रायः दो-तीन दिनमें ये अपने आप शान्त हो जाते हैं।

(४) पेशाब-सम्बन्धी लक्षण

उपवागमें पेशाब कभी दुग्न्धयुक्त, पीला और कभी-कभी लाल होता है। पेशाब मागते कभी-कभी तीव्र शुद्धिकी क्रिया चाहे हानके कारण पेशाब करते समय जलन भी होती है।

मलावरोध एवं वायु प्रकोपके समय पेशाबमें थोड़ी रुकावट महसूस होनेकी सम्भावना हाती है। वायु दूर हो जानेपर पेशाब छूटसे आने लगता है। अधिक वायु होनेपर एनिमाका प्रयोग कर सकते हैं।

(५) नींद-सम्बन्धी लक्षण

सामान्यतः उपवासमें नाद कम आती है, फिर भी आँख बन्द करके शान्तिसे पड़ रहना चाहिए। नींदमें उपवासमें काफी आराम मिलता है। आरामके अभावसे गिरदद, पेटमें वायु हानके लक्षण बट जाते हैं।

मलावरोध या वायुके कारण नींद न आनेपर एनिमा ले लेनेसे नींद आनेमें मदद मिलती है।

नींद न आनेका मुख्य कारण तो यह है कि शुद्धिकी क्रिया चालू रहनेसे शरीरके शान्ततन्तु-समूह उत्तजित हो जाते हैं। इनको शान्त रखनेके लिए सिरपर ठंडी मिट्टी पट्टी, गरम पाद-स्नान या समशीताण पानीका सादा स्नान करना चाहिए। इससे नींद आनेमें मदद मिलेगी। छुली हवामें दीर्घ श्वसनकी क्रियासे भी नींद आनेमें आसानी होगी।

कभी कभी भूखके कारण नींद नहीं आती तब ठंडा पानी मुँहमें हिला हिलाकर धीरे धीरे पीनेसे कुछ तृप्तिकी अनुभूति होती है। इससे नींद आनेकी सम्भावना रहती है।

(६) अधिक उत्साह एवं निरुत्साह

उत्साहके मोकेपर रोगीको संयमपूर्वक बहुत सावधानीसे अपनी शक्तिका ध्यय करना चाहिए। निरुत्साहके मोकेपर सम्पूर्ण आराम लेना चाहिए।

(७) ज्वर तथा दाह

ज्वर तथा दाहकी अनुभूति होना इस बातका सूचक है कि शरीरमें प्रतिक्रिया शक्ति अपना काम ठीक तरह कर रही है। इसमें आराम करना उचित है।

(८) शीत या ठंडी लगना

ये लक्षण विशेषतया कमजोर रोगियोंमें पाये जाते हैं । प्रायः हाथ-पैर भी ठण्डे हो जाते हैं । ऐसे अवसरपर गरम कपड़े ओढ़कर थोड़ा कुनकुना पानी पीकर सो जाना चाहिए । इतनेपर भी ठंडी न जाती हो, तो फिर गरम घैली पैरोंके नीचे रख दनी चाहिए । इससे शरीरमें गरमी आ जाती है । शीत-अवस्थामें जब नींद नहीं आती, तब गरम पाद-स्नानसे नींद आ जाती है ।

(९) शौचफी प्रेरणा

अच्छे स्वास्थ्यवाले लोगोंको उपवास-कालमें भी अपने आप पाँच सात दिनतक दस्त होता है । जिन्हें दस्त न होता हो और प्रेरणा पनी रहती हो, उनको एक पिट सादे पानी, नमकीन पानी या एरंडीका तेल एवं पानीका एनिमा लेना चाहिए ।

उपवास-कालमें प्रतिदिन एनिमा लेनेकी जरूरत नहीं है । शौच न होनेपर पेटमें वायु भारीपन या दर्द (या उसकी वजहसे ह्रिम दर्द) हो, तो एनिमा लेना उचित है ।

६. उपवास-कालमें उपचार

उपवास-कालके तारकालिक लक्षणोंके लिए उपचार विधि उपर्युक्त विभागोंमें बतायी गयी है । यह ध्यानमें रखना चाहिए कि उपचारका मुख्य उद्देश्य शरीरको अंत तथा बाह्य दृष्टिसे पृणतया आराम देना है । आराम द्वारा संचित शक्तिके जरिये शरीरकी शुद्धि करना है । इसलिए हमके साथ अथ कोई उपचार न ले सक, तो कोई हर्ज नहीं । बाह्य उपचार अधिक करनेसे शरीरको कष्ट होता है । इस तरह आराममें विघ्न पहुँचानेसे उपवासका मुख्य उद्देश्य सिद्ध नहीं होगा ।

बाह्य उपचारकी अथवा तथा प्रकार यहीतक सीमित रखना चाहिए, जहाँतक उससे शरीरका आराम देनेमें मदद मिलती है । इन सब बातोंको

ध्यानमें रखकर निम्नलिखित कार्यक्रम अमलमें लाया जा सकता है। जो अनुकूल न आये, उसको छोड़नेमें बिल्कुल सकोच नहीं करना चाहिए।

उपचार-क्रम

- ६ बजे उठनेके बाद स्फूर्ति हो, तो ठण्डा मेहन-स्नान, फिर शक्तिके अनुसार घूमना।
- ७ से ९ बजेतक एनिमा आवश्यकता होनेपर, जैसा कि ऊपर बताया जा चुका है। सूर्य-स्नान १० से १० मिनटतक और मालिश।
- ९ ३० बजे ठण्डा कटि-स्नान १५ मिनटतक।
- ११ बजे सादा स्नान।
- १ बजे सिरपर ठण्डी मिट्टीकी पट्टी। आवश्यकता होनेपर पेटपर ठण्डी मिट्टीकी पट्टी ले सकते हैं।
- २ से ३ बजेतक छाती या फेफड़े-सम्बंधी रोगोंमें छातीकी लपेट, २० मिनटसे १ घंटेतक (क्रमशः रोज पाँच मिनट बढ़ाना चाहिए)।
- ६ बजे शक्तिके अनुसार घूमना।
- ८ ३० बजे रातको आवश्यकताके अनुसार गरम पाद-स्नान या पेटपर गरम मिट्टीकी पट्टी।

सूचना इनमेंसे सभी उपचारोंकी आवश्यकता नहीं है। जितने अनुकूल आयें उतने ही, भले एक-दो ही क्यों न हों, लेना चाहिए। अगर इनमें मुराब और लाभदायी उपचार कहा जाय, तो सूर्य-स्नान, मालिश, ठंडा कटि स्नान एवं घूमना है। इसमें भी चुननेका प्रसंग आये, तो सूर्य-स्नान एवं ठंडा कटि स्नान कायम रखना चाहिए। अन्तमें यह बात फिरसे कह देना है कि आराममें विघ्न डालकर एक भी उपचार नहीं लेना चाहिए। उपवास-कालमें नींद तथा आरामपर विशेष ध्यान देना चाहिए। आराम या नींद खोकर उपचार लेना बड़ी नासमझी होगी और उससे लाभके बदले हानि होगी।

७. उपवासमें शुभ्रपा

साधारणतः छोटे (४७ दिनके) उपवासमें शुभ्रपाकी विशेष आवश्यकता नहीं रहती। उपवासका अर्थ है, शरीरको अन्दर-बाहरसे आराम देकर पुष्टि करनेका पूरा मौका देना। इसलिए छोटे उपवासमें भी अधिकसे अधिक आराम लेनेकी कोशिश हानी चाहिए, ताकि शरीरकी शक्ति इधर उधर खच न हाकर अन्दरूनी पुष्टि कायमें ही खर्च हो।

लम्बे उपवासमें या कमजोर अवस्थाओंमें छोटे उपवासमें भी, शुभ्रपा की उत्तम व्यवस्था होना नितान्त आवश्यक है, अन्यथा उपवासका संपूर्ण लाभ नहीं मिलता और कभी-कभी मानसिक कष्ट होनेकी सम्भावना रहती है। समझदार ठेकसे कमसे कम बोलकर या इशारे आदिसे काम चल सके, तो उपवासमें शान्ति बनी रहता है।

८. उपवास तथा वजन

उपवासमें शरीर पुष्टिक साथ-साथ वजन भी कम होता है। दैनिक काय चालू रखनेवाले मध्यम व्यक्तियोंका वजन एक दिनमें एक पाँचसे लेकर दो-तीन पाँडतक भी घटता है। उपवासमें पहले दो तीन दिन वजन कुछ तेजीसे गिरता है। बादमें वजन गिरनेकी गति कम होकर रोज़ आधामे एक पाँडतक रहती है।

किसी मोटे व्यक्तिकी वजन लम्बे उपवासके प्रथम सप्ताहमें १४ से १८ पाँडतक कम हुआ, तो किसीका भिन्न ७ से १० पाँडतक।

उपवास कालमें वजन अवश्य कम हाता है, लेकिन पुष्टिके कारण शरीरकी रस-मदण शक्ति (assimilative power) बढ़ती है। इसलिए खासकर छोट उम्रवालोंमें गया हुआ वजन सावधानी रखनेपर आसानीसे मिल जाता है।

उपवासके बाद वजन-पुष्टिके लोभसे खुराक ज्यादा नहीं लेना चाहिए। भूलसे थोड़ी कम, आसानीसे हजम होनेवाली खुराक लेनी चाहिए।

उससे वजन क्रमशः बढ़ने लगता है। उपवासके बाद वजनकी अपेक्षा स्फूर्ति तथा शक्तिपर अधिक भार देना चाहिए।

९. उपवासकी व्याख्या

सादे पानीका उपवास ही सही अर्थमें उपवास कहा जा सकता है। सादे पानीके उपवासमें शरीरके आन्तरिक अवयवोंको पूरा आराम मिलता है एवं उस आराममें संचित की हुई शक्ति शुद्धिमें लग जाती है। आराम तथा शुद्धि उपवासका सार है।

१०. उपवास सम्बन्धी तैयारी एवं सावधानी

उपवासकी पूर्वतैयारी उपवासके पहले दो एक दिन अल्पाहार या रसाहार या प्रवाही आहार लेकर रहना उचित है। ऐसा करनेसे प्रत्यक्ष उपवासके दिनोंमें भूख तथा कमजोरीके कारण तकलीफ कम होती है।

सावधानी : पूर्ण आहारसे उपवासपर एकदम आनेसे अधिक कमजोरी, सूखी भूखके कारण सिरदर्द, घबराहट तथा बेचैनी होनेकी सम्भावना रहती है।

कमजोर मनके व्यक्तिको उपवासके बादके खुराककी जिम्मेदारी दूसरेको सौंपकर निश्चिन्त रहना चाहिए। इससे मन शांत रहेगा और स्वानेमें असंयमका डर नहीं रहेगा।

११. छोटे उपवासका महत्त्व

(१) छोटे उपवास करनेके लिए किसी चिकित्सालयमें प्रवेशकी आवश्यकता नहीं है, घरपर ही आसानीसे हो सकते हैं।

(२) शहरके कमचारी तथा देशांतक मजदूर किसानको भी लंबी छुट्टी नहीं मिलती। एक-दो दिनका उपवास दैनिक-काय करते हुए वे कर सकते हैं। शनिवार तथा रविवारका उपयोग एक-दो दिनके उपवास

के लिए किया जा सकता है। छोटी छुट्टियोंका मौका देकर पाँच घात दिनक उपवास भी घरपर किये जा सकते हैं।

(३) तीस रोगों, जैसे सिरदद, खाँसी, बुकाम, बदहजमी, पेन्टिश आदिमें उपवास जादू जैसा काम करता है। बुखारकी हालतमें तो उपवास ही एकमात्र अचूक इलाज है। तीस रोगियोंको उपवासकालमें प्यास अधिक लगती है। उस समय पानी पीनेसे गुदितमें मदद मिलती है।

(४) रोगप्रतिबंधक गुण भी उपवासमें है। स्वास्थ्यको बनाये रखने के लिए बीच-बीचमें एक आधा दिनका उपवास कर लेनेसे बहुत लाभ होता है।

१२. उपवास छोड़नेकी विधि

प्रति सप्ताह आधा दिनका भोजन छोड़ना आसान एवं लाभ दायी है।

सुपहका नाश्ता तथा दोपहरका भोजन लेकर, रोजकी तरह काम करके शामका भोजन छोड़ना चाहिए। भूखके कारण नींदन आनेके लक्षण दीखने पर रातको सोनेके पूर्व ठंडा पानी पी लेनेसे प्रायः नींद आ जाती है।

अध उपवासक दूसरे दिन भूख तीव्र लगती है, शरीर कुछ हल्का भी लगता है। तीव्र भूखके कारण रोजकी अपेक्षा अधिक खानकी प्रवृत्ति हो जाती है। कुछ लोग एसा कर भी सकते हैं। इससे लाभक बड़े हानि होनकी संभावना रहती है।

शामका भोजन छोड़नेकी दृष्टिसे दोपहरका भोजन अधिक प्रमाणमें करना भी हानिकारक है।

अधउपवासके बाद

पहला दिन अल्पाहार मम नं० २

दूसरा दिन : पूर्ण आहार मम नं० १

तीसरा दिन पूर्ण आहार मम नं० २

एक दिनका उपवास

उपयोगिता प्रति सप्ताह अर्ध उपवास या पंद्रह दिनमें एक दिनका पूरा उपवास, छोटी-मोटी बीमारी सर्दी, खाँसी एवं बदहजमीसे बचनेका राजमाग है। नीरोगी रहनेकी दृष्टिसे यह नियम अपनाना चाहिए।

पूर्वतैयारी

पहला दिन	उष पान नाश्ता दोपहरका भोजन	} प्रति दिनकी तरह
----------	----------------------------------	----------------------

शामका भोजन प्रति दिनकी अपेक्षा आधी मात्रामें

उपवासके बाद

पहला दिन	अल्प आहार	क्रम नं० २
दूसरा दिन	पूर्ण आहार	क्रम नं० १
तीसरा दिन	पूर्ण आहार	क्रम नं० २

दो दिनका उपवास

पूर्वतैयारी

पहला दिन अल्प आहार क्रम नं० २

उपवासके बाद

पहला दिन	प्रवाही आहार	क्रम नं० ३
दूसरा दिन	शुद्धि आहार	,, नं० १
तीसरा दिन	अल्प आहार	,, नं० २
चौथा दिन	पूर्ण आहार	,, नं० १
पाँचवाँ दिन	पूर्ण आहार	,, नं० २

कुल दिन	पूर्वतैयारी	उपवास	पूर्ण आहारपर आनेमें
६	१ दिन	२ दिन	३ दिन

तीन दिनों का उपवास

पूर्वतैयारी उपवास शुरू करनेके पूर्व एक दिन शुद्ध आहार-क्रम नं० १ पर रहना चाहिए ।

उपवासके बाद

पहला दिन	प्रवाही आहार	क्रम नं० १
दूसरा दिन :	प्रवाही आहार	॥ नं० ३
तीसरा दिन	शुद्ध आहार	॥ नं० १
चौथा दिन	शुद्ध आहार	॥ नं० २
पाँचवाँ दिन	अन्य आहार	॥ नं० १
छठा दिन :	अन्य आहार	॥ नं० २
सातवाँ दिन	पूरा आहार	॥ नं० १
आठवाँ दिन :	पूरा आहार	॥ नं० २

कुल दिन	पूर्वतैयारी	प्रत्यक्ष उपवास	पूर्ण आहारपर आनेमें
१०	१ दिन	३ दिन	६ दिन

चार दिनों का उपवास

पूर्वतैयारी चार दिन उपवास करनेकी दृष्टिसे पूर्वतैयारीके लिए दो दिन चाहिए ।

पहला दिन अलग आहार क्रम नं० २

दूसरा दिन शुद्ध आहार क्रम नं० १ या क्रम नं० २

उपवासके बाद

पहला दिन	प्रवाही आहार	क्रम नं० १
दूसरा दिन	प्रवाही आहार	॥ नं० २
तीसरा दिन	शुद्ध आहार	॥ नं० १
चौथा दिन :	शुद्ध आहार	॥ नं० २
पाँचवाँ दिन	अन्य आहार	॥ नं० १

छठा दिन	अल्पाहार	क्रम नं० २
सातवाँ दिन	पूर्ण आहार	„ न० १
आठवाँ दिन	पूर्ण आहार	„ न० २

कुल दिन	पूर्वतैयारी	प्रत्यक्ष उपवास	पूर्ण आहारपर आनेमें
१२	२ दिन	४ दिन	६ दिन

पाँच दिनका उपवास

पूर्वतैयारी पूर्वतैयारीके लिए दो दिनकी आवश्यकता रहेगी ।

पहला दिन : अल्पाहार क्रम न० २

दूसरा दिन शुद्धि आहार क्रम न० १ या क्रम न० २

उपवासके बाद

पहला दिन	रसाहार	क्रम नं० २
दूसरा दिन	प्रवाही आहार	„ न० २
तीसरा दिन	„ „	„ नं० ३
चौथा दिन	शुद्धि आहार	„ नं० १
पाँचवाँ दिन	„ „	„ नं० २
छठा दिन	अल्पाहार	„ न० १
सातवाँ दिन	„	„ नं० २
आठवाँ दिन	पूर्ण आहार	„ नं० १
नौवाँ दिन	„ „	„ न० २

कुल दिन	पूर्वतैयारी	प्रत्यक्ष उपवास	पूर्ण आहारपर आनेमें
१४	२ दिन	५ दिन	७ दिन

छह दिनका उपवास

पूर्वतैयारी पूर्वतैयारीके लिए दो दिनकी आवश्यकता रहेगी ।

पहला दिन अल्पाहार क्रम नं० २

दूसरा दिन शुद्धि आहार क्रम नं० १ या क्रम न० २

औरें बन्द करके मनका शांत रखकर आराम करनेसे काफी शक्ति संचित होती है। औरें बन्द करके आराम करना थकान दूर करनेका सबसे अधिक सरल उपाय है।

(४) लेटना

नींद न आनेकी अवस्थामें भी औरें बन्द करके निश्चेष्ट होकर शयनमें लेटना उपवास-कालमें पूर्ण आराम करनेका आसान तरीका है।

(५) नींद

उपवास कालमें नींद बहुत बड़ी धुराक है। परेशानी, बेचैनी, पराहट आदि दूर करनेके लिए नींद सबसे उत्तम उपाय है। आमतौर अवस्थामें त्वर्य की गयी शक्तिकी पूर्ति तथा नयी शक्तिका संचय नींदके द्वारा होता है। उपवास काल आशानीसे व्यतीत करने तथा उसकी अवधि बढ़ानेमें नींद सबसे अधिक मदद करती है। आराम या नींद ठीक न मिलनेपर शारीरिक तथा मानसिक वेदना शुरू होनेकी संभावना रहती है।

(६) उपवास पूरा होनेके बाद आरामका महत्त्व

उपवास-कालमें रागोंके लिए निश्चेष्ट पड़ रहना प्रायः आसान है। रसाहार शुरू होनेपर रागोंकी अन्यस्त स्फूर्तिका अनुभव होने लगता है। उस वक्त आराम लेना मारी पड़ता है।

उपवासके अन्तिम कालमें शरीरकी शक्ति काफी कम हो जाती है। उपवास तोड़नेके बाद ममस्त शक्तिका उपयोग पावन-क्रियामें लगाना चाहिए। मालने, देगने, घूमने आदिमें श्राव्य-कृतार्थों अधिक शक्ति त्वर्य होनेपर भूषण कम हो जाती है। ऐसे मौकेपर कमजोर रागोंकी औरें बन्द करके पड़ रहना चाहिए।

उपवास तोड़नेके तुरन्त बाद रसाहारपर कुछ दिनोंतक रोगीकी कमजोरी बटती हुई दिखाई देती है, कुछ बजन भी गिरता है। रसका कारण यह है कि शुष्म रसाहारकी मात्रा कम होनेसे यह पोषणकी दृष्टिसे नगण्य है अर्थात् उपवासकी-सा ही स्थिति रहती है।

पानीपर उपवास करनेसे पाचन क्रियामें लगनेवाली पूरी शक्ति शरीर-शुद्धिके कायमें लग जाती है। रसाहारका हेतु है पाचन-संस्थानको यथा सम्भव अति अल्प भ्रम देकर उसकी अधिकांश शक्ति शरीर शुद्धिमें लगाना। इसलिए रसाहारमें फलरस कमसे कम लेनेका प्रयत्न करना चाहिए, न कि अधिकसे अधिक। रस उतना ही लिया जाय, जितनेसे शरीरमें अशक्ति न आने पाये और शरीर शुद्धिका कार्य चालू रहे एवं दैनिक कामकाजमें कोई रसास तकलीफ न हो।

मानस शास्त्रकी दृष्टिसे यह ध्यानमें रखना जरूरी है कि विशेषकर बुखार या अशक्तावस्थामें रसाहारकी अपेक्षा पूर्ण उपवास ही आसान होता है। रसाहारसे भूख प्रदीप्त होनेपर भूखका काबूमें रखना मुश्किल होता है।

जिनको भूखकी अनुभूति कम या बिल्कुल नहीं होती, वे रसाहारपर लम्बे समयतक आसानीसे रह सकते हैं। मंदाग्नि, बदहजमी, पेचिश, शरीरमें भारीपन, संधिवात, सिरदर्द आदि बीमारियोंके लिए रसाहार उपयुक्त है।

रसीले फलोंको चूसकर ही रसग्रहण करना स्वास्थ्य तथा पाचनकी दृष्टिसे उत्तम है। चूसनेसे रसका सम्पर्क वायुसे बिल्कुल नहीं होता, वह ताजे तथा स्वाभाविक दालतमें मुँहमें प्रवेश करता है। चूमनेसे रसमें लार अच्छी तरह मिलकर वह सुपाच्य हो जाता है और पेटमें वायु उत्पन्न नहीं करता है।

अशक्त रोगी, जो सन्तरा चूसनेसे थकान महसूस करता है, उसको रस देना चाहिए। रस धीरे धीरे, कम प्रमाणमें व लार मिलाकर पीनेसे वायु कम या बिल्कुल नहीं होती।

रसाहारमें नारियलका पानी या ताजा नीराका प्रयोग रसके सम प्रमाणमें किया जा सकता है ।

संतरा, मोसम्बी, टमाटर, नारियल पानी या नीराक अभावमें राग भाजीके सुपका प्रयोग रसक सम प्रमाणमें करनेसे भी रसाहारका लाभ मिल जाता है । जहाँ उपयुक्त वस्तुएँ न मिलती हों, वहाँ लाचारी अवस्था में ही मूंगफे पानी या बिना मक्खनकी पतली छाछका प्रयोग पल-रस या राग भाजीके सुपक अथ प्रमाणमें करना चाहिए ।

साधारण स्वास्थ्यवाले व्यक्ति परिस्थिति तथा आवश्यकतानुसार रसाहार क्रम नं० १ या २ अथवा प्रवाही आहार क्रम नं० १ या २ पर एक दिनसे लेकर सात दिनोंतक रह सकते हैं । विशेष मूल्य तथा फमआरी लगनेपर उसमें प्रति घुराक १० से १५ तोला या २० तोला रस, छाछ या सुपकी वृद्धि की जा सकती है । एक घुराकमें ४० तोलेसे अधिक रस, छाछ या सुप लेना उचित नहीं है । प्रतिदिन चार घुराक प्यास होगी ।

रसाहारक दिनोंमें जहाँतक हो सके, कठिना या थका देनेवाले भागसे बचना उचित है ।

१. रसाहारके बाद आहारपर आनेका क्रम

एक दिनके रसाहारके बाद

पहला दिन : अल्पाहार	क्रम नं० ०
दूसरा दिन पूण आहार	॥ १० १
तीसरा दिन पूण आहार	॥ नं० २

दो दिनका रसाहार

पूवतेशरी अम्पाहार क्रम नं० २

रसाहारके बाद

पहला दिन : प्रवाही आहार	क्रम नं० १
दूसरा दिन शुद्धि आहार	॥ १० ०

तीसरा दिन	शुद्धि आहार	क्रम नं०	२
चौथा दिन	अल्पाहार	„ नं०	१
पाँचवाँ दिन	„	„ नं०	२
छठा दिन	पूर्ण आहार	„ नं०	१
सातवाँ दिन :	„ „	„ नं०	२

तीन दिनका रसाहार

पूर्वतैयारी रसाहार शुरू करनेके पूर्व एक दिन शुद्धि आहार क्रम नं० १ पर रहना चाहिए ।

रसाहारके बाद

पहला दिन	प्रवाही आहार	क्रम नं०	३
दूसरा दिन	शुद्धि आहार	„ नं०	१
तीसरा दिन	„ „	„ नं०	२
चौथा दिन	अल्पाहार	„ नं०	१
पाँचवाँ दिन	„	„ नं०	२
छठा दिन	पूर्ण आहार	„ नं०	१
सातवाँ दिन	„ „	„ नं०	२

चार दिनका रसाहार

पूर्वतैयारी चार दिनका रसाहार करनेकी दृष्टिसे पूर्वतैयारीके लिए दो दिनकी जरूरत है ।

पहला दिन	अल्पाहार	क्रम नं०	२
दूसरा दिन	शुद्धि आहार	„ नं०	१

रसाहारके बाद

पहला दिन	प्रवाही आहार	क्रम नं०	३
दूसरा दिन	शुद्धि आहार	„ नं०	१
तीसरा दिन	„ „	„ नं०	२
चौथा दिन	अल्पाहार	„ नं०	१

पाँचवाँ दिन	अल्पाहार	क्रम नं० २
छठा दिन	पूण आहार	॥ नं० १
सातवाँ दिन	॥ ॥	॥ नं० २

पाँच दिनका रमाहार

पूवतैयारी पूवतैयारीके लिए दो दिनकी आवश्यकता होगी ।

पहला दिन	अल्पाहार	क्रम नं० २
दूसरा दिन	शुद्धि आहार	॥ नं० १

रसाहारके बाद

पहला दिन	प्रवाही आहार	क्रम नं० ३
दूसरा दिन	शुद्धि आहार	॥ नं० १
तीसरा दिन	॥ ॥	॥ नं० २
चौथा दिन	अल्पाहार	॥ नं० १
पाँचवाँ दिन	॥	॥ नं० २
छठा दिन	पूण आहार	क्रम नं० १
सातवाँ दिन	॥ ॥	॥ नं० २

छह दिनका रसाहार

पूवतैयारी :

पहला दिन	अल्पाहार	क्रम नं० २
दूसरा दिन	शुद्धि आहार	॥ नं० २

रसाहारके बाद

पहला दिन	प्रवाही आहार	क्रम नं० ३
दूसरा दिन	शुद्धि आहार	॥ नं० १
तीसरा दिन	॥ ॥	॥ नं० २
चौथा दिन	अल्पाहार	॥ नं० १
पाँचवाँ दिन	॥	॥ नं० २
छठा दिन	पूण आहार	॥ नं० १
सातवाँ दिन	॥ ॥	॥ नं० २

सात दिनका रसाहार

पूर्वतैयारी

पहला दिन	अल्पाहार	क्रम न०	२
----------	----------	---------	---

दूसरा दिन :	शुद्धि आहार	" न०	१
-------------	-------------	------	---

रसाहारके बाद

पहला दिन	प्रवाही आहार	क्रम न०	३
----------	--------------	---------	---

दूसरा दिन :	शुद्धि आहार	" न०	१
-------------	-------------	------	---

तीसरा दिन	" "	" न०	२
-----------	-----	------	---

चौथा दिन	अल्पाहार	" न०	१
----------	----------	------	---

पाँचवाँ दिन	" "	" न०	२
-------------	-----	------	---

छठा दिन	पूण आहार	" न०	१
---------	----------	------	---

सातवाँ दिन	" "	" न०	२
------------	-----	------	---

सात दिनसे अधिक रसाहार

सात दिनसे अधिक रसाहारपर रहनेकी आवश्यकता होनेपर रसाहार क्रममें (रसके समप्रमाणमें दिनमें दो बार सुबह शाम) साग भाजीका सूप भी होना चाहिए, जिससे शरीरमें क्षार तत्त्वोंकी प्रति योग्य प्रमाणमें होती रहे ।

लेकिन जैसा कि सात दिनसे अधिक समयका उपवास किसी बिशेष पक्षकी देखरेखमें होना चाहिए, उसी प्रकार सात दिनकी अपेक्षा अधिक लंबा रसाहार भी बिशेषपक्षकी सूचनाके अनुसार होना चाहिए ।

२. प्रवाही आहार

साधारण व्यक्ति के लिए लंबे समयतक रसाहारपर रहना मुश्किल तथा शायद खर्चीला भी हो सकता है । कभी-कभी रसाहारमें तीव्र भूखके कारण तृप्ति नहीं हो पाती । ऐसे अवसरपर प्रवाही आहारका आधार लेना उचित होगा ।

अल्पभ्रम या बिल्कुल भ्रम न करनेवाले व्यक्तियोंके लिए प्रवाही आहारपर रद्दा आसान होगा। उसमें तृप्तिके साथ-साथ शुद्धि का भी लाभ मिलेगा।

मैदाभि, कब्ज, रक्तचाप, पेशाबकी रुकावट आदि रोगोंमें प्रवाही आहार लाभदायक है।

प्रवाही आहारपर एक, दो या तीन सप्ताह तक आसानीसे रहा जा सकता है। आहारक्रममें उताये गये प्रवाही आहार-क्रमकी माध्यामे आवश्यकतानुसार वृद्धि या कटाव की जा सकती है। प्रवाही आहार नियत प्रमाणमें थोड़ी भूख रखकर लेनेसे ही लाभ होता है। बिना भूख अधिक माध्यामें लेनेसे लाभ होनेकी संभावना नहीं रहती।

प्रवाही आहारके बाद पूर्णवृत्ति आहारक्रमके अनुसार क्रमशः शुद्धि आहार तथा अल्पाहार लेनेके बाद पुनः आहार-क्रम पर आना उचित होगा।

प्रवाही आहार क्रममें अशक्ति आनकी संभावना कम या बिल्कुल नहीं रहती।

३. शुद्धि आहार

संग अपेक्षित स्थितिके कारण जीण रोगीकी अवस्थामें समाजके अधिकांश व्यक्ति धीकी अपना दैनिक काम करना पड़ता है।

जीर्ण रोगीमें पुनः शुद्धिके लिए लंबे समयतक उपवास या रसाहारकी आवश्यकता रहती है। लंबे उपवास या रसाहारके लिए चिकित्सारूपमें रद्दाकी जरूरत है। लेकिन समय तथा अर्थाभावी हालतमें घरपर ही शुद्धि आहार (प्रयत्न २) पर रहकर अपना शरीर ठीक करने हुए (भोजन ही लंबे समयमें क्यों न हो) धीरे-धीरे शुद्धि काय हो सकता है। शुद्धि आहारमें कच्ची सब्जियोंका प्रयोग करना निषिद्ध आवश्यक है। इस आहारसे साधारण शरीर शक्ति बनी रह सकता है।

इस दृष्टिसे शुद्धि आहारका विशेष महत्त्व है। ३४६ महीने या विशेष अवस्थामें एक सन्ततक उपर्युक्त आहारक्रमपर रहकर नीरोगी अवस्था प्राप्त की जा सकती है।

शुद्धि आहारमें अन्नके सिवा फल (केला छोड़कर), साग, माजी (सूरन, आलू, कंद छोड़कर), दूध दही सब आ जाता है। इसलिए शुद्धि आहारके बाद पूर्ण आहारपर आना आसान है।

पूर्वसूचित आहार-क्रमके अनुसार शुद्धि आहारके बाद अल्पाहार तथा बादमें क्रमशः पूर्ण आहारपर आना चाहिए।

० ० ०

૧. આહાર-ક્રમ નં ૧

રસાહાર-ક્રમ નં ૧

૬ ઘજે નીચૂ ૧, અમૃત ૧॥ તોણ, પાની ૨૦ ૩૦ તોણ
૧ ઘજે સંતરા યા મોસંચી-રસ ૫ તોણ + પાની ૧૫ તોણ
યા
નીચૂ ૧, અમૃત ૧॥ તોણ, પાની ૨૦ ૩૦ તોણ

૧૨ ઘજે :	”	”	”
૩ ઘજે	”	”	”
૧ ઘજે	”	”	”

આહાર-ક્રમ નં ૨

રસાહાર-ક્રમ નં ૨

૬ ઘજે નીચૂ ૧, અમૃત ૩ તોણ, પાની ૨૦ ૩૦ તોણ
૧ ઘજે સંતરા યા મોસંચી-રસ ૧૦ તોણ + પાની ૧૫ તોણ
યા
નીચૂ ૧, અમૃત ૩ તોણ, પાની ૨૦ ૩૦ તોણ

૧૨ ઘજે	”	”	”
૩ ઘજે	”	”	”
૧ ઘજે	”	”	”

આહાર ક્રમ નં ૩

પ્રયાદી યા તરલ આહાર-ક્રમ નં ૧

૬ ઘજે : નીચૂ ૧, અમૃત ૨ ૩ તોણ, પાની ૨૦ ૨૦ તોણ
૧ ઘજે સંતરા યા મોસંચી-રસ ૧૫ તોણ + પાની ૧૫ તોણ

या

मलाई या मक्खन निकाला हुआ दही ५ तोला या मट्ठा
१० तोला + पानी १५ तोला [संतरा या मोसम्बीके
अमावमें ।]

या

टमाटर सूप १० तोला + पानी १० तोला

या

ताजे टमाटरका कच्चा रस ५ तोला + पानी १५ तोला

१२ बजे	"	"	"
३ बजे	"	"	"
६ बजे	"	"	"
८ बजे	भूख होनेपर नीबू १, अमृत २ तोला, पानी २० ३० तोला ।		

आहार-क्रम नं० ४

प्रवाही आहार-क्रम न० २

६ बजे	नीबू १, अमृत २ तोला, पानी २० ३० तोला
९ बजे	संतरा या मोसम्बीका रस २० तोला + पानी १० तोला या टमाटरका सूप २० तोला + पानी १० तोला या ताजे टमाटरका कच्चा रस १० तोला + पानी २० तोला ।

या

(मोसम्बी या संतरेके अमावमें)

मलाई या मक्खन निकाला हुआ दही १० तोला
+ पानी २० तोला या मक्खन निकाली छाछ २० तोला
+ पानी १० तोला ।

१२ बजे पीछे लिखे अनुसार

३ बजे " "

६ बजे " "

८ बजे भूय होनेपर नीचू १, अमृत २ तोला, पानी २० तोला ।

आहार क्रम न० ५

प्रघाही आहार-क्रम न० ३

६ बजे नीचू १, अमृत २ तोला, पानी २० ३० तोला

९ बजे छाछ २० तोला

या काफी (दूध १० तोला, काफीका पानी १० तोला)

या काढ़ा (दूध १० तोला, काढ़ेका पानी १० तोला)

१२ बजे छाछ २० तोला, २ सन्तरा चूसकर

३ बजे : काफी या काढ़ा ९ बजेकी तरह

५ बजे (साग तथा पत्ती भाजीका) सूप २० तोला

७ बजे दही १० तोला (बिना मण्डका) + पानी १० तोला या

काफी या काढ़ा मुबद्द ९ बजेकी तरह + २ सन्तरा चूसकर

आहार-क्रम न० ६

शुद्धि आहार-क्रम न० १

६ बजे नीचू १, अमृत २ तोला, पानी २० ३० तोला

९ बजे दूध २० तोला या (दही २० तोला + पानी १० तोला)

या मत्तन निकाली छाछ ३० तोला या (दूध २०

तोला + काफी या काढ़ेका पानी १० तोला) + गुद

१ तोला

१२ बजे छाछ ३० तोला या दही २० तोला + टमाटर तथा कच्ची

साग-भाजी १० १५ तोला या दही साग भाजी १० या

१५ तोला

- ३ बजे मोसंधी ३ या सन्तरा ३ चूमकर या छाछ २० तोला या
(दूध १० तोला, काफी या काढ़ा १० तोला)
५ बजे (साग तथा पत्तीभाजीका) सूप २० ३० तोला
७ बजे (दही २० तोला + पानी १० तोला) या छाछ ३० तोला
या दूध २० तोला या (काढ़ा या काफी १० तोला + दूध
२० तोला) + गुड ३ तोला

तथा

कच्ची सागभाजी तथा टमाटर १० या १५ तोला या
उबली सागभाजी १० या १५ तोला या फल (मुलायम
हलके जैसे पपीता, चीकू, आम आदि) २० २५ तोला

आहार-क्रम न० ७

शुद्धि आहार क्रम नं० २

- ६ बजे नीबू १, अमृत २ तोला, पानी २० ३० तोला
९ बजे दूध २० तोला या दही २० तोला या छाछ ३० तोला +
सूखा मेवा १ १॥ तोला
१२ बजे दही २० ३० तोला या छाछ ३० ४० तोला, उबली साग
भाजी १५ २० तोला, टमाटर ५ १० तोला, चटनी १ तोला,
कचूम्भर २ तोला
३ बजे सन्तरा या मोसंधी ३ चूमकर या (१० तोला काफी या
काढ़ा + दूध १० तोला)
६ बजे (दही २० ३० तोला या दूध २० ३० तोला या छाछ
३० ४० तोला) + सूखा मेवा ५ तोला + (फल ३० ४०
तोला या सागभाजी २० तोला) + कचूम्भर २ तोला +
चटनी १ तोला

सूचना (१) सूपे में तेलीय भेजे—बादाम, फाजू, अखरोट

शामिल नहीं करना चाहिए। विशमिश्र, काली द्राक्ष, सप्तर, अंजीर, जदादू आदि ले सकते हैं।

(२) दूध तथा उबली साग भाजी साथमें नहीं लेना चाहिए। दूधसे साथ फल तथा सूखे मधुका संयोग उचित है। उबली साग भाजी का मेल दहीके साथ किया जा सकता है।

आहार-क्रम न० ८

अल्पाहार-क्रम नं० १

६ बजे नींबू १, शहद २ तोला, पानी २० ३० ताला

९ बजे दूध या दही २० तोला या छाछ ३० ४० तोला + सूया
मेवा ३ तोला

या

१२ बजे दूध २० तोला + काफ़ी या कादा १० तोला + गुड़ ३ ताला
खिचड़ी या चावल या रोटी २ ३ तोला + भाजी २० तोला
+ चटनी १ ताला + खोपरा १ तोला + कचूर तथा
कच्ची साग भाजी ५ १० ताला + मसूर १ ताला

३ बजे खन्तरा या मोसम्बी ३ चून्कर या (काफ़ी या कादा १०
तोला + दूध १० ताला)

६ बजे : दही या दूध २० ताला या छाछ ३० तोला, फल २० ३०
तोला या साग भाजी २० तोला, कचूर २ ताला, गदनी
१ तोला, कच्ची साग-भाजी तथा टमाटर १० तोला

आहार-क्रम न० ९

अल्पाहार-क्रम नं० २

६ बजे नींबू १, पानी २० ३० तोला

९ बजे : दूध या दही २० तोला या छाछ ३० ४० तोला, सप्तर
या सूया मेवा ३ तोला

या

दूध २० तोला + काफ़ी या काढा १० तोला + खजूर या सुखा मेवा ३ तोला

१२ बजे अनाज ४ ५ तोला, उन्नली साग भाजी २० तोला, कचूम्वर तथा कच्ची साग भाजी ५ १० तोला, खोपरा १ तोला, चटनी १ तोला, मक्खन २ तोला

३ बजे सन्तरा या मोसम्बी २ चूसकर

या

नीबू १, गुड या शहद २ तोला, पानी २० ३० तोला

या

काफ़ी या काढा १० तोला + दूध १० तोला

६ बजे : दही या दूध ३० तोला या छाछ ३० ४० तोला, सुखा मेवा या खजूर ५ ७ तोला, कच्ची साग भाजी तथा टमाटर २० तोला या फल या साग भाजी २० ३० तोला, चटनी १ तोला, कचूम्वर २ तोला

आहार क्रम न० १०

पूर्ण आहार क्रम न० १

प्रातः काल ५ ६ बजे उप पान, पानी ३० ४० तोला

नाश्ता ७-८ बजे (छाछ ३० ४० तोला या दूध या दही १ पाच) + खजूर या अन्य सूखे मेवे (किशमिश, काला द्राक्ष, अंजीर, जर्दालू) ५ ७ तोला

दोपहरका भोजन ११ १२ बजे : अनाज ५ १० तोला, पकी साग-भाजी २० तोला, कचूम्वर तथा कच्ची साग भाजी ५ १० तोला, खोपरा १ २ तोला, मक्खन २ तोला, चटनी १ तोला

तीसरे पहर ३ ४ बजे प्यासके अनुसार पानी पीना या नीबू १ +

पानी या (नीयू १, दहद या गुट २ तोला, पानी ३० तोला) या
सुन्तरा या मासम्बी २

शाम या रातका भोजन ६७ बजे केला २४, पपीता ३० १६
तोला या अमरूद या अन्य फल २० तोला, तोपरा १२ तोला, कचूम्बर
५ तोला, दूध १ १/२ पाव

आहार क्रम न० ११

पूर्ण आहार-क्रम न० २

प्रातः काल ५ ६ बजे उषः पान, ३० ४० तोला पानी

नाश्ता ७ ८ बजे (छाछ १० ४० तोला या दूध या दही २०
तोला) + लज्जूर ५ १० तोला

दोपहरका भोजन ११-१२ बजे अनाज १० २० तोला, पकी साग-
भाजी २० ३० तोला, कचूम्बर तथा कच्ची साग भाजी ५ १० तोला, लेह
२ तोला, दाल २ ४ तोला, चटनी २ तोला

तीसरे पहर ३ ४ बजे प्यासक अनुसार पानी पीना

शाम या रातका भोजन ७-८ बजे उषः का दुधा दधिरकन्द या
आलू या खूरन १० २० तोला या अनाज ५ १० तोला, पकी साग भाजी
२०-३० तोला, कचूम्बर तथा कच्ची साग भाजी ५ १० तोला, एल २
तोला, दाल १ ३ तोला या दही १ पाव या छाछ ३० तोला, चटनी
२ तोला

२. पूर्ण आहार-क्रमसम्बन्धी सूचनाएँ

जिनको जल्दी ही भोजन करके आरिष्ट खाना पड़ता है, व तत्पुच्छ
आहार-क्रममें इस प्रकार पक करें

(१) दोपहरका मुख्य भोजन शामको तथा शामका दलिया भोजन
दोपहरका कर, जिनमें शराब दोपहरकी दलिया २६ एवं दलिया भोजनके
बाद कुछ आराम मिले ।

(२) सुबहका नाश्ता भूख होनेपर आपिसके समयमें दो से चार बजेके दरमियान कर । मामूली भूख होनेपर सिफ नीबू, शहद, पानी या सतरा या मोसम्बी लेना उचित हागा ।

(३) साग भाजीमें पत्ती भाजीका प्रमाण कमसे कम आधा होना चाहिए । आलू, सूरन, रतालू भाजीकी जगह नहीं, बल्कि रोटीकी जगह उबालकर खाना चाहिए ।

(४) उपयुक्त आहार-क्रममें वस्तुओंका प्रमाण अनुमानसे लिखा है । भूख अनुभव तथा संयमको सामने रखकर प्रमाण तथा वस्तुओंमें फर्क कर सकते हैं । विशेषकर अन्नकी मात्राके बारेमें अधिकसे अधिक सावधान रहनेकी जरूरत है ।

३. आहार क्रमसम्बन्धी सूचनाएँ

(१) आहार क्रमका प्रमाण, विविधता तथा दो आहारोंके बीचका समय सबको एक तरह अनुकूल नहीं आता । इसके बारेमें पाठकको फर्मी-कमी खुद ही निणय लेनेका मौका आवेगा ।

उपवास कालके लिए जो आहार-क्रम बनाये गये हैं, उसके प्रमाणमें शक्यत फर्क न किया जाय । अगर किसीको कोई खुराक भारी पड़ती हो, तो उसमें फौरन कमी करनी चाहिए । लेकिन खुराक कम पड़नेपर उसके प्रमाणमें वृद्धि नहीं करनी चाहिए । यह सुरक्षित नियम है ।

काम काजको ध्यानमें रखकर आहार-क्रमके समयमें परिवर्तन किया जा सकता है । लेकिन दो आहारके बीचका समय (अन्तर) कायम रखना आवश्यक है ।

(२) जिनको पेटमें वायु होनेकी शिकायत रहती है, ये रसाहारमें मोसमी या सतरेका रस न पीकर उसको चूस लें । चूसते समय रसके साथ लार मिल जाती है । इसलिए वह सुपाच्य बनकर वायु पैदा नहीं करता ।

(३) सूखा मेवा या खजूरके अभावमें दूध, दही या छाछके साथ

गुड या अमृत मिला सकत है। २० साल दही, दूध या छाछमें २ ठंसा गुड मिलाना चाहिए। काफी या कादा तथा दूधके २० तासे मिश्रणमें २ तोलफ़ हिमाबम गुड मिलाना गृहीत माना गया है।

(४) पूषा आहार-क्रममें दालका जिफ़ है। मध्यम घेणीके मोल्हा, जिहें शरीर भ्रम कम दाता है, उन्हें सिफ़ मूंगकी दाल ही (छिन्केवाली) रानी चाहिए। सुवर, चना, मसूर आदि दाल (छिन्केवाली) कठिन भ्रम करनेवाले मजदूरोंके लिए उपयुक्त हैं।

(५) आहार-क्रममें अमृतके स्थापन शहर उतने ही प्रमाणमें लिया जा सकता है। अमृतकी अपेक्षा शहर ज्यादा मुपाय्य है।

(६) रमादार या उपवास करनेके बाद आहारपर जानेके लिए अधिक सावधानी रानी गयी है। विशेषकर ५, ६ व ७ दिनोंके उपवासमें।

आरते आले कम प्रमाणमें आहारमें वृद्धि करना सुखिय है। चिकित्सकके अभावमें घरपर प्रयोग करनेवालोंके सामने कोई समस्या एही न हो जाय, इसका बराबर ध्यान रखा गया है।

अनुभवी चिकित्सक रमादार या उपवासके बाद उपवास करनेवाले व्यक्तिको इसमें बताये गये समयकी अपेक्षा कुछ (एक या दो दिन) जल्दी गुरुकपर ला सकता है। लेकिन नये भ्रष्टाणु व्यक्तिको ऐसा प्रयोग नहीं करना चाहिए।



१ पोषक तत्वोंकी उपेक्षा

आजकल समाजमें आहार तैयार करनेकी विधिमें काफी विकृति आ गयी है। उच्च-वर्ग या उच्च मध्यम-वर्गके लोगोंमें, जिनको फुरसतका समय अधिक मिलता है, उनके घरकी स्त्रियाँ अधिकांश समय तरह-तरहके 'स्वादिष्ट' तथा गरिष्ठ अन्न-पकवान बनानेमें व्यतीत करती हैं, जिससे उनका पोषक तत्व कम हो जाता है। अक्सर 'स्वाद' पैदा करनेके लिए घी, तेल आदि जलाया भी जाता है।

जन-समुदायका ध्यान पोषक तत्वोंकी ओर प्रायः नहीं जाता, उसमें ज्ञानका अभाव भी एक कारण होता है। लेकिन इस तरफ लोगोंका दुर्लक्ष्य भी है। पोषक तत्वोंके लिए प्रायः मूँग फल, सेब, घी, दूध, दहीकी ओर ध्यान जाता है। यह सही है कि इन वस्तुओंका अभाव सबन दिसाई देता है, इसलिए प्रतिदिन उपयोगमें आनेवाली सस्ता वस्तुओंमें पोषक तत्वोंकी रक्षा करते हुए उनको पकाना या तैयार करना और भी जरूरी हो जाता है।

पानीमें भिगोकर अंकुरित करनेसे चना, मूँग, मूँगफली आदि वस्तुओंके पोषक तत्व बढ़ाये जा सकते हैं। साग माजो, राटी आदि उचित ढंगसे बनानेपर उनके पोषक तत्व कायम रखे जा सकते हैं या अति अल्प प्रमाणमें कम होते हैं।

आहार तैयार करनेकी विधिमें थोड़ा परिवर्तन करनेसे नित्य प्रयोगमें आनेवाली वस्तुओंसे अधिक पापण प्राप्त किया जा सकता है। यह बात भी ध्यानमें रखनी चाहिए कि सच्ची भूखमें प्राकृतिक स्वादकी आरंभिक शक्ति बढ़ती है।

जिन वस्तुओंकी जागरूरी हम प्रकरणमें दी जायगी, उन सभी वस्तुओंका प्रयोग हमारे चिकित्साकार्यमें रागीर चिकित्सा-कार्यमें परिस्थिति के अनुसार किया जाता है। इस प्रकार तैयार किया हुआ आहार भोजन स्वास्थ्य बनाये रखना भी आसान हो जाता है।

रागी तथा नोरागी दोनों अवस्थाओंमें इस प्रकारके आहारका समान महत्त्व है।

२ आहारसम्बन्धी उपयोगी सूचनाएँ

इस प्रकरणमें क्या आहार तैयार करनेके बारेमें विस्तृत जानकारी नहीं देना है। केवल सौभाग्य कुछ उपयोगी नियम बताये जा रहे हैं।

(१) जहाँतक सम्भव हो, आहारको उसकी स्वाभाविक अवस्थामें रख लया-नष्टकर खाना चाहिए, जिनमें उत्तम पाचक तत्त्वोंका पूरा काम शरीरका मिल सके। मीठ तथा सन्तुलित आहारमें ही पाचक शक्ति ठीका हुआ है।

आहारको पुष्ट करनेकी दृष्टिसे अधिक प्रमाणमें पोषक तथा सन्तुलित वस्तुका सेवन करनेसे पाचन-संस्थानकी अधिक भ्रम करके भी उसका काम पाचन मिलता है। अधिकांश पोषक तत्व बिना पचे ही शीघ्र ही शरीर बाहर निकल जाते हैं। इसके अन्तर्गत पाचन-संस्था में निम्न प्रतिक्रिया कम होकर जाती जाया है। आमाशास हममें हा-क, उत्तनी ही द्रुतक होनेसे शरीर स्वस्थ तथा पुष्ट होता है।

(२) आहार नियमित बनिकर खाना चाहिए, यह बात निर्धारित है। यानी, कुछ तथा अत्यधिक आहारमें कमजोर शरीरका विशेषकर कुछ असर पड़ता है।

खाद खाते लिए योग्य सामानोंको हा-क, या विष्णुभूत पुष्टमान नहीं पहुँचाना चाहिए, नहीं तो हमने कम-कमजोर पहुँचाया है। यानी, हममें तब-तब या भूतकर तथा हममें अन्तर्गत के द्वारा खाद परामर्श

स्वादिय बनानेकी प्रथा है। इससे खुराकके प्रमाणको सयत रखनेमें प्राय कठिनाइ होती है। मनुष्यका झुकाव अधिक खानेकी ओर रहता है।

सच बात तो यह है कि प्राकृतिक भोजन निसंगत अधिक स्वादिष्ट होता है। हम अपनी गलत आदतोंके कारण उसका स्वाद नहीं ले पाते। इसके लिए नयी आदत ढालनेकी तथा संयमकी आवश्यकता है।

(३) एक बारके भोजनमें एक ही प्रकारका अन्न खाना चाहिए। जैसे गेहूँ, बाजरी, ज्वारी, चावल इनमेंसे कोई भी एक अन्न चुनकर, बदल-बदलकर, खाना चाहिए।

(४) रोटीको दाल, सजी या अन्य किसी पतले पदार्थमें डुबोकर या भिगोकर नहीं खाना चाहिए। रूखी रोटीको अलगसे तबतक चबायें, जबतक वह लारसे पूरी तरह मिलकर गलेके नीचे अपने आप उतर न जाय।

रोटीको मक्खन, घी, तेल अथवा किसी सूखी वस्तुके साथ खा सकते हैं। रोटीका ग्रास पूरी तरह निगलनेके बाद माजीका ग्रास भी बीच बीचमें ले सकते हैं।

(५) एक बारके भोजनमें तीन-चार प्रकारकी वस्तुओंसे अधिक प्रकारकी वस्तुएँ नहीं होनी चाहिए।

(६) भोजनके समय पतला पदार्थ अधिक प्रमाणमें लेनेसे आमाशयका पाचक रस पतला होकर कमजोर हो जाता है। पतले तथा ठोस पदार्थोंका सेवन अलग अलग भोजनोंमें करना चाहिए।

(७) भोजनके ठीक पूर्व या पश्चात् कठिन मानसिक या शारीरिक श्रम नहीं करना चाहिए। भोजनके पश्चात् कठिन श्रम करनेसे शरीरकी पूरी शक्ति पाचनके काममें नहीं लग पाती। साधारणतः पूरा भोजन करनेके बाद थोड़ा आराम करना आवश्यक है। यज्ञानके पश्चात् थोड़ा आराम करनेके बाद शरीर स्वाभाविक अवस्थामें आनेपर ही भोजन करना चाहिए।

(०) नीबू शरबत

विधि नीबूका रस २ तोला (एक नीबूका), शहद या गुड़ ३ तोला, पानी ४० तोला । रोगी विशयकी अवस्थानुसार गुड़ या शहदकी जगह ३ तोला नमक भी डाला जाता है । प्रातः काल खाली पेट शरबत पीनेसे अधिक लाभ उठाया जा सकता है ।

गुण इस पानीमें नीबू होनेके कारण इससे अग्ननली, आमाशय तथा छोटी और बड़ी आंतकी आंशिक सफाई होती है । दस्त रुक जानेपर इसके प्रयोगसे शोचकी प्रेरणा हो सकती है । कब्जवाले मरीज इसमें लाभ उठा सकते हैं । उपरान्तके मोड़पर जहाँ सादा पानी पीनेसे मरीजका जी मिचलाता हो या अरुचि होती हो, वहाँ नीबू-पानी तथा शहद या गुड़ अच्छी तरह काम देता है ।

(३) दूध

चार प्रकारके दूधका उपयोग किया जाता है

(१) कच्चा दूध ।

(२) भीषी आँचपर एक उकान आनेतक गरम किया हुआ दूध ।

(३) कुकरमें भापसे गरम किया हुआ दूध ।

(४) मन्द आँचपर गरम किया हुआ दूध ।

१ कच्चा दूध धारोण ही लेना चाहिए । जब गायके आरोग्य तथा स्वच्छताके विषयमें शंका हो, तब वैसा दूध गरम करके ही इस्तेमाल करना चाहिए । दुग्ध कल्पमें कभी-कभी कच्चे दूधका आंशिक या पूर्ण रूपमें प्रयोग किया जाता है । उसके लिए दूधके बतनको गीले कपड़े से लपेटकर गीली रेत या ठंडे पानीकी सतहके ऊपर (रेत या पानीको किंचित् स्पर्श करते हुए) झुली ठंडी हवामें रखना चाहिए, जिससे हवा रेत तथा पानीके स्पर्शसे ठंडी होकर कपड़ेकी ठडकको अच्छी तरह कायम रख सके । बीच-बीचमें बतनके ऊपर लपेटे हुए कपड़ेपर पानी छिड़कते रहना चाहिए, ताकि वह सूखने न पाये ।

दूधको इस प्रकार ठंडा रग्वनसे उसका स्वाद बना रहता है और उसको बिगड़नेसे भलीभाँति बचाया जा सकता है ।

गुण धारोष्ण या कच्चा दूध सारक होता है । इसलिए दुग्ध कल्पमें जिनको पतले दस्त (flushing) नहीं होते, उनको धारोष्ण दूध तथा उपर्युक्त विधिसे रखे हुए ठंडे कच्चे दूधका उपयोग करना चाहिए । कच्चे दूधमें अग्निका स्पर्श बिल्कुल न होनेके कारण पोषक सत्व 'स' (vitamin C) पूर्ण रूपसे सुरक्षित रहता है ।

२ सीधी आँचपर एक उपान आनेतक गरम किया हुआ दूध सीधी आँचपर दूध गरम करनेकी क्रिया करते समय दूधमें एक उपान आनेके बाद उसको आँचसे उतार लेना चाहिए और तुरन्त ढँक देना चाहिए ।

गुण दूधके ऊपर जो पतली मलाई जम जाती है, वह बाहरकी हवाके स्पर्शसे दूधको बचाती है । इससे पोषक सत्व 'अ' (vitamin A) की रक्षा होती है । तुरन्त ढँक देनेसे भा यह लाभ मिल सकता है ।

३ कुकरमें भापसे गरम किया हुआ दूध कुकरका पानी उबलनेके बाद उसमें जब भाप पूरी तरह तैयार हो जाती है, तभीसे दूध गरम होनेके समयका हिसाब करना चाहिए । भाप तैयार हुए कुकरमें ४० या ६० मिनटसे अधिक समयतक दूध नहीं रखना चाहिए, अन्यथा वह भी अधिक पक्कर कुठ क-जकारक बन जाता है ।

गुण कुकरमें दूधमें ग़ाहर आँचपर गरम किये हुए दूधकी अपेक्षा अधिक पोषक सत्व रहते हैं और वह कुठ सारक भी होता है । पोषक सत्व 'स' जो बाहरकी आँचपर नष्ट हो जाता है, वह कुकरमें अधिक अंशमें सुरक्षित रहता है । दुग्ध-कल्पवालोंको कुकरमें गरम किये हुए दूधका प्रयोग करना चाहिए ।

४ मन्द आँचपर गरम किया हुआ दूध मन्द आँचपर अधिक समयतक दूध पकानेसे उसका रंग बादामी हो जाता है और उसपर रोटी जितनी मलाई जम जाती है ।

गुण इस प्रकारका दूध नहीं पीना चाहिए। यह दूध आसानीसे हजम नहीं होता और कब्ज कर सकता है। इसका पोषक सत्व 'स' (vitamin C) पूरा पूरा जल जाता है।

जिस दूधका दही बनाकर मक्खन निकालना हो, उसी दूधको गंद ऑंचपर गरम करना चाहिए।

(४) दही -

बनानेकी विधि ऋतु तथा आबोहवाको ध्यानमें रखकर साधारण कुनकुने दूधमें जामन डाला जाता है। जामनके लिए छाछ या दहीके कणोंको पतला तोड़कर उसका उपयोग किया जा सकता है। गर्मीके मौसममें दही आसानीसे ३४ घंटेमें जम जाता है। ठंडीके दिनोंमें ऐसा करनेके लिए दूधकी गरमी तथा जामनपर विशेष ध्यान देना पड़ता है। जामन डालकर दूधको एक बतनसे दूसरे बतनमें डालते हुए १४ मिनटतक हिलाते रहना चाहिए, ताकि दूधमें जामन अच्छी तरह मिल जाय। जमाये हुए दूधको आवश्यकतानुसार किसी एक या अधिक बतनमें भरकर गरम जगहमें रख दीजिये। डाले गये जामन तथा गरमीके अनुसार वह दूध ४, ८ या १२ घंटेमें दही बन जायगा।

दहीको इस्तेमाल करनेसे पहले एक छोटी मथनासे उसको मथ देना चाहिए, ताकि उसके सब कण टूट जायें और वह छस्सी जैसा एकरूप हो जाय। इसको मट्ठा भी कहते हैं।

दही दूधकी अपेक्षा हल्का माना जाता है। गर्मीके मौसममें दूधकी अपेक्षा दहीका अधिक उपयोग किया जाता है। पेचिशकी बीमारीमें तथा दुग्ध-वहमें जब पतले दस्त (flushing) अधिक हाते हों, तब उसको काशूमें लानेके लिए दहीका प्रयोग किया जाता है। दमाके मरीजका दमा-शमनके बाद दूधकी अपेक्षा भीठा दही अधिक अनुकूल आता देखा गया है। संग्रहणीके मरीजको मट्ठेसे लाभ होता है।

(५) मट्ठा

मट्ठेके प्रकार

- (१) सिर्फ दहीको छाटी मयनीसे मथकर पतला बनाना ।
- (२) दहीको मथकर (१ सेर दहीमें १० या २० तोला) आवश्यकतानुसार पानी मिलाना ।
- (३) दहीको मथकर मक्खन निकाल लेनेके बाद केवल मक्खन जितना पानी मिलाना ।

गुण दहीको मट्ठा बनाकर उपयोग करनेसे वह दहीकी अपेक्षा सुपाच्य हो जाता है । दही जग मथा जाता है, तब उसमें थोड़ी हवाका भी मिश्रण हो जाता है । इसलिए पाचक रस दहीके यारीक फणोंमें आसानीसे प्रवेश कर सकता है । इससे मट्ठा जल्दी हजम होता है ।

(६) छाछ

बनानेकी विधि दहीको बिलोनी या मयनीसे हिलाकर उसका पूरा मक्खन निकाल लेना चाहिए । मक्खन निकालत समय दहीके अनुपातमें आधा पानीका मिश्रण करना चाहिए । जितना मक्खन निकले, उतना अधिक पानी और भी मिलाना चाहिए । मान लीजिये, १० सेर दहीसे आधा सेर मक्खन निकाला गया, तो उसमें पानी ५ सेर नहीं, ५॥ सेर मिलाना होगा ।

गुण छाछमें मासपेशियोंको मजबूत बनानेका गुण है । दही या दूधमें तो वह है ही, लेकिन मक्खन निकाल लेनेपर भी छाछमें यह गुण अविच्छिन्न रूपसे रह जाता है ।

सम्राहणी, पेचिश आदि बीमारियोंमें इसका उपयोग किया जाता है । शरीरकी मामूली शुद्धि हो जानेके बाद छाछ-व्रत्य करा सकते हैं । इससे एक तरफ शुद्धिकी क्रिया होती है, तो दूसरी तरफ मरीजका थोड़ा पोषण भी मिलता रहता है । छाछमें मक्खनके अलावा दूधके दूसरे

एव पोषक तत्व मौजूद रहते हैं। गरीबोंके लिए छाछ बहुत कीमती वस्तु है।

(७) कॉफी (गेहूँकी)

पाउडर या बुकनी बनानेकी विधि गेहूँको साफ धरके तबेपर मन्द आँचसे बिल्कुल काला हो जाय, इतना सँक लेना चाहिए, जिससे गेहूँका दाना अन्दर-बाहर एकदम काला हो जाय। बादमें उसको चक्कीमें पीसकर या खलवत्तेमें बूटकर उपयोगमें लाया जा सकता है।

प्रमाण कॉफीमें दूध और पानीका प्रमाण रोगीकी अवस्थापर निर्भर रहता है। फिर भी साधारणतया तीन प्रकारकी कॉफी बनायी जाती है।

प्रकार	दूध	पानी	अमृत	कॉफीका	पाउडर या बुकनी
१	१० तोला	१० तोला	२ तोला		आधा तोला
२	१० तोला	५ तोला	१॥ तोला		"
३	५ तोला	१० तोला	१॥ तोला		"

तैयार करनेकी विधि आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर उसको आगपर उबाल लीजिये। आँचसे उतारकर उसमें ऊपर बताये अनुसार दूध और अमृत डालिये। अन्तमें इसको छोटी तारकी छलनीसे छान लीजिये। कपड़ेसे भी छान सकते हैं, लेकिन ऐसा करनेसे दूधकी मलाई भी छान जायगी।

सूचना कॉफी तैयार करते समय पानी २ ५ तोला अधिक रखना चाहिए, ताकि उबालनेके बाद जितनी जरूरत हो, उतना ही पानी बचा सकते हैं।

गुण : चाय, कॉफी, कोको आदि यसनोंमें फँसे हुए लोगोंकी आदत दूर करनेके लिए इस कॉफीका उपयोग किया जा सकता है। गेहूँकी कॉफीसे शरीरको किसी प्रकारका नुकसान नहीं होता। पीनेमें स्वादिष्ट और वायुनाशक भी है। यह पचनेमें दूधकी अपेक्षा हल्की है।

(८) तुलसी वाढ़ा

प्रकार	दूध	काढ़ा-पानी	अमृत	तुलसीपत्ता
१	१० तोला	१० तोला	२ तोला	पाव तोला
२	१० तोला	५ तोला	१॥ तोला	”
३	५ तोला	१० तोला	१॥ तोला	”

बनानेकी विधि आवश्यकतानुसार पानीमें तुलसीके पत्ते ढालकर उनको अच्छी तरह उबालें ताकि तुलसी-पत्तेका अक पानीमें उतर जाय । फिर उसको कपड़ या तारकी छलनासे छान लें । अब इस काढ़ेके पानीमें ऊपर बताये अनुसार गरम दूध तथा अमृत मिला लें ।

काढ़ा-पानी तैयार करत समय उसमें पानीका प्रमाण ५ तोला अधिक रख । उबालनेक बाद जितनी जरूरत हो, उतना ही पानी बचायें ।

सूचना काढ़ेके पानी, दूध और गुड़का प्रमाण रोगीकी हालतको देखकर कम अधिक कर सकते हैं ।

गुण सदी, जुकाम, खाँसी, दमा आदिके मरीजोंके लिए यह लाभ दायक है, क्योंकि तुलसीमें कफनाशक गुण मौजूद है ।

(९) गवती चाय (घासका चाय)

इसके पत्ते लम्बे-लम्बे और साधारण घासकी अपेक्षा करीब दुगुने चौड़े होते हैं । देखनेमें घास जैसे ही लगते हैं ।

बीस तोले पानीमें २ तोर्त इस घासको ढालकर अच्छी तरह उबाल लीजिये, जिससे उसका अक पानीमें उतर जाय ।

इस पानीका तारकी छलनी या कपड़से छानकर उसमें आवश्यकतानुसार दूध तथा गुड़ मिला सकते हैं । गवती चायमें दूध तथा गुड़का प्रमाण कॉफी या काढ़ेकी तरह रखना चाहिए ।

गुण यह पत्तो चाय सुपाच्य है । बुम्बारसे मुक्त हुए मरीजोंको यह चाय देनेसे लाभ हो सकता है । इस चायके पत्तेमें विशेष प्रकारकी आकर्षक खुशबू होती है ।

(१०) सूप

बनानेकी विधि ३० तोला सूप तैयार करनेके लिए निम्नलिखित वस्तुओंकी जरूरत रहेगी

(१) पत्ती भाजी (मेथी, घनिया, पालक, मूली आदि) २० तोला बारीक कटी हुई ।

(२) फल-भाजी (गाजर टमाटर, दूधी, मूली, तुरई आदि) १० तोला — किसनी पर बारीक किसी हुई ।

(३) पानी ४० तोला ।

ऊपर बतायी गयी वस्तुओंको मिलाकर फुकरमें पकनेके लिए रख देना चाहिए । पक चुकनेपर ठंडा होनेके बाद इसको अच्छी तरह मसल देना चाहिए, ताकि इसका पूरा अंक पानीमें उतर जाय । अब इसको साफ कपड़ेसे एक अलग बतनमें छान लेना चाहिए । इसमें ३ १ तोला अदरक तथा नींबूका रस मिलानेसे सूप गुणकारी और स्वादिष्ट बन जाता है ।

सूचना

(१) सूत्रम हरी घनिया होना आवश्यक है ।

(२) पत्तीभाजीके अभावमें अधिक टमाटरका प्रयोग कर सकते हैं । उपयुक्त साग भाजियोंमेंसे मौसमके अनुसार जो सुल्भ हों, उन्हींका उपयोग करना चाहिए ।

(३) आवश्यकतानुसार सिर्फ गाजर और टमाटर मिलाकर या दोनोंका अलग अलग सूप तैयार किया जा सकता है ।

गुण जिन म्यानोंमें फल आसानीसे न मिल सकें या मँहगे हों, वहाँ भाजीके विविध प्रकारके सूपसे काम अच्छी तरह चल सकता है, जैसे टमाटर या गाजरका सूप । भाजीके सूपमें हार और लक्षणकी प्रधानता होती है, इसलिए खुजली, एक्जिमा तथा शरीर गुदिके लिए इगका उपयोग भलीभाँति किया जा सकता है । दुबल मरीजके लिए यह पेय अत्यन्त गुणकारी है ।

(११) कच्ची भाजीका रस

पनानेकी विधि फल भाजी जैसे गाजर, टमाटर, ककड़ी, खीरा आदि या कच्ची पत्ती भाजी जैसे पालक, चौराद, मेथी, धनिया आदिको आवश्यक प्रमाणमें लेकर सिल-बट्टेसे अच्छी तरह पीसना चाहिए । फिर उसको साफ मोटे कपड़ेसे निचोड़कर रस निकाल सकते हैं । रस निकालने की खास मशीनसे भी भाजीका रस निकाला जा सकता है । पत्ती भाजीमें धनियाका प्रमाण कुल भाजीका आठवाँ भाग होना चाहिए ।

कच्ची भाजीके रसके साथ मट्ठा, छाछ या दही आदिका मिश्रण वचिकर होता है, क्योंकि सिर्फ रसको पीनेमें वह कड़वा और स्वादरहित मालूम होता है । १० तोला पत्ती भाजीके रसके लिए ५ तोला दही या ५ १० तोला छाछ पर्याप्त है ।

फल भाजी जैसे गाजर, टमाटर, ककड़ी आदिके रसमें दही मिलानेकी आवश्यकता नहीं रहती । उसमें गुड़ या शहद मिलाया जा सकता है । तीस तोला रसके लिए ३ तोला गुड़ या शहद पर्याप्त होगा ।

गुण गुर्देकी (kidney) बीमारीमें ककड़ीके रससे विशेष लाभ होता है । कच्चे गाजरमें पापक सत्व 'अ' (vitamin A) की प्रचुरता रहती है । गाजरके रसमें कच्चे आवलेका रस मिलानसे वह प्रायः संतरेके रसके समान गुणकारी हो जाता है ।

फल या पत्तीभाजीका रस कच्चे रूपमें उपयोग करनेसे उसके अधिकांश पापक सत्वोंका लाभ शरीरका मिल जाता है ।

सूचना

(१) जो भाजी कच्ची खायी जा सकती है, उसीका रस निकालना चाहिए ।

(२) जिसका रस निकालना हो, ऐसी भाजी बिल्कुल ताजी होनी चाहिए, अन्यथा उसके गुण और स्वाद दोनों उतर जाते हैं ।

(३) कच्ची भाजीके रसके प्रमाणक भारमें सावधानी रखनी चाहिए, अन्यथा अधिक दस्त होनेकी संभावना रहती है ।

(४) पेचिश या सप्रण्णी आदिके रोगियोंको बच्ची साग भाजीके रसके साथ समप्रमाणमें दही या दुग्धने प्रमाणमें छाछ या मट्ठा मिलाना चाहिए ।

(१२) फल-रस

विधि सतरा, मोसबो, गीली द्राक्ष या अंगूरका रस, उसके लिए स्वास तौरसे बनाये गये काँचके साँचे या फलइवाले लोहेकी मशीनमें निकाला जाता है । इसके अभावमें सतरे या मोसबोकी फलियोंके छिन्कों को निकालकर उसको एक भाटे, मजबूत और स्वच्छ कपड़ेमें निचोड़कर भी रस निकाला जा सकता है । गीली द्राक्ष या अंगूरका साफ घोंकर जैसे ही कपड़ेमें निचोड़कर उसका रस निकाल सकते हैं ।

सूखी काळी द्राक्षको १२ घंटे पानीमें भिगानेके बाद ही रस निकालना चाहिए, अथवा उसका रस नहीं निकाला जा सकता ।

गुण मरीजकी नाजुक हालतमें जब उसको दूध भी हजम नहीं होता, तब फल-रसका उपयोग उचित मात्राम करनेसे अत्यन्त लाभदायी होता है । इससे मरीजको पोषण और सफाई दोनोंके महत्वपूर्ण लाभ एक साथ सहजमें मिल जाते हैं ।

द्राक्षका रस शरीर शुद्धिके लिए उत्तम है । उसके बाद संतरके रसका दर्जा है । मनुमेहके मरीजको संतरका रस ज्यादा अनुकूल आता है ।

(१३) भाजी

बनानेकी विधि (१) पत्ती भाजी २० तोला (जैसे पालक, मेथी, मूली, धनिया, चौराई इत्यादि)

(२) फल भाजी २० तोला (जैसे गाजर, टमाटर, दूधो, बैंगन, तुरई इत्यादि)

(३) तमक आषा ताला, सूखी हल्दी और धनियाकी धुक्रों पाव तोला ।

सूचना भाजी अगर कुकरमें पकानी हो, तो उसमें पानी ढालनेकी बिल्कुल जरूरत नहीं है ।

गुण कम या अधिक मात्रामें पकी हुई भाजी स्वास्थ्यके लिए लाभदायक नहीं होती । कम पकी हुई भाजीको हजम करनेमें आमाशय तथा आंतोंमें अधिक भ्रम तथा कभी-कभी तक्लीफ उठानी पड़ती है और इतना होनेपर भी वह शरीरको पूरा पोषण दिये बिना ही बाहर निकल जाती है, क्योंकि पाचक-रसकी क्रिया उसपर भलीमाँति नहीं हो पाती । दूसरी ओर अधिक पकी हुई भाजी कब्जका कारण बनती है, क्योंकि उसमें खूजे (roughage) का अंश आवश्यकतासे अधिक पकनेसे मुलायम हो जाता है और क्षार तथा लवण भी थोड़े कम हो जाते हैं ।

कम पकी हुई भाजीमें भाजियोंका स्वाभाविक स्वाद तथा छुशबू पैदा नहीं हो पाती और अधिक पकी हुई भाजीमें वह नष्ट हो जाती है ।

अतएव भाजीसे पूरा लाभ उठानेके लिए उसको उचित हदतक ही पकाना चाहिए ।

(१४) कचूमर

बनानेकी विधि कचूमरके लिए उहीं ताजी भाजियोंका इस्तेमाल करना चाहिए, जिनको हम बच्ची खा सकते हैं । जैसे फल भाजीमें ककड़ी, गाजर, मूली, प्याज, टमाटर, फूलगोभी इत्यादि, और पत्ती भाजी में पालक, मूलीकी पत्ती, घनिया, लेटिस्, पत्ती गोभी इत्यादि ।

वस्तु	प्रमाण
टमाटर	१५ तोले
फल भाजी	५ तोले
पत्ती भाजी—घनिया	५ तोले
सोपरा गीश	६ तोले

प्रतिदिनके आहारमें ५ से १० तोलेतक कचूम्बर होना चाहिए ।

गुण पकी हुई पत्ती भाजीमें जा पोषक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं, उनकी पूर्ति इससे मलमौति हो जाती है ।

पुराने तथा नये कब्जक मरीजोंको इसके प्रयोगसे दस्त साफ आने लगता है । दाँत और मसूढ़ोंको इससे पोषण और व्यायाम मिलनेके कारण वे मजबूत बनते हैं ।

खूनना कचूम्बरके प्रमाणके बारमें अत्यन्त सावधान रहनेकी आवश्यकता है । इसको खूब अच्छी तरह चबाकर खाना चाहिए । कचूम्बरके उपयुक्त राग भाजीके प्रमाणमें मौसमके अनुसार षर्क किया जा सकता है ।

(१५) अकुरित अनाज

तैयार करनेकी विधि : मूँग, चना, गेहूँ, प्वारी, बाजरी, मूँगफली इत्यादि दानोंको पानीमें १२ घंटेतक भिगो देना चाहिए । बादमें पानीसे निकालकर उमको थैलामें भरकर थैलियोंको गरम स्थानपर जहाँ ठंडी हवा न लग सके, लटका देना चाहिए । सिर्फ मूँगके ही अंकुर १२ घंटेमें फूटत हैं और बाकी अनाजोंके अंकुर गर्मीके मौसममें २४ घंटेमें और जाड़के मौसममें ३६ घंटेमें निकलत हैं ।

लाम : इससे अनाजके पोषक सत्वों 'अ', 'ब', 'स' (vitamins A, B और C) तीनोंमें वृद्धि होती है । कच्चा खानेसे इन सबका लाम मिल सकता है ।

खूनना जिस पानीमें दान भिगोये थे, उसे पेंकनेके बजाय आटा गूँथन या भाजी पकानेमें उपयोग कर लेना चाहिए । उस पानीमें कुछ क्षार और पोषक सत्व रहते हैं ।

(१६) पूर्णान्न रोटी

बनानेकी विधि पूर्णान्न रोटी तैयार करनेके लिए निम्नलिखित वस्तुओंकी जरूरत होगी

- (१) गेहूँ, ज्वारी या बाजरी का मोटा आटा १० तोला ।
- (२) फल भाजी १० तोला, पत्ती-भाजी ५-१० तोला । फल-भाजी को किसन पर अच्छी तरह किस लेना चाहिए और पत्ती भाजी को बारीक-बारीक काट लेना होगा ।
- (३) अंकुरित मूँग १ तोला । इसको मोटा कूटकर या पीसकर मिलाना चाहिए ।
- (४) अंकुरित मूँगफली १ तोला । इसको भी मोटा कूटकर या पीसकर मिलाना चाहिए ।
- (५) गीला खोपरा २ तोला या सूखा खोपरा १ तोला (किसा हुआ) ।
- (६) सोडा ३ तोला थोड़े पानी में घोलकर कपड़े से छानकर मिलाना चाहिए ।
- (७) नमक ३ तोला ।

भाजी के बारे में इतना ध्यान देना आवश्यक है कि यह इस तरह की हो, जिससे उपयुक्त सब वस्तुओं का अच्छी तरह मिश्रण करने के लिए उम में अलग से पानी मिलाने की जरूरत न पड़े । काटन पर भाजी में से निकले हुए रस से आटा भीग जाना चाहिए ।

सब वस्तुओं को एकरूप करके, तेल से घुपड़ी हुई थाली में उसकी ३ इंच माटी तह बनाकर कुकर में रख दी जाय । उस थाली पर ढक्कन भी रखना चाहिए, ताकि कुकर में पकते समय कुकर की भाप का पानी रोटी पर न गिरे ।

सूचना अधिक प्रमाण में धनाने के लिए ऊपर बताये हुए अनुपात को ध्यान में रखना चाहिए ।

गुण पूरान रोटी कुकर में पकने के कारण इसके पोषक तत्व सीधी आँच पर पकी हुई रोटी की अपेक्षा अधिक सुरक्षित रहते हैं । पूरान रोटी

पूरी खुराक है, क्योंकि इसमें अनाज (कर्चोज) मूँग (प्रोटीन), मूँगफली (फैट या स्नेह), माजी (क्षार-लवण) इत्यादि सब चीजें मौजूद हैं । यह साधारण रोटोकी अपेक्षा सुपाच्य होती है ।

(१७) पूर्णान्न खिचड़ी

बनानेकी विधि निम्नलिखित मिश्रण तैयार करके ढक्कनवाले बतनमें भरकर कुकरमें रख सकते हैं

(१) अक्रुरित (ज्वारी बाजरी या गेहूँ कोई भी एक प्रकारका)
अनाज १० तोला

(२) अक्रुरित मूँग ३ तोला

(३) अक्रुरित मूँगफली १ तोला

(४) कच्चा नारियल २ तोला या सूखा नारियल १ तोला
(यारीक दुबड़ या पिठा हुआ)

(५) पानी ३० तोला

(६) नमक १ तोला

गुण इसमें अक्रुरित अनाज, मूँग और मूँगफली होनेकी वजहसे साधारण खिचड़ीकी अपेक्षा अधिक गुणकारी है । आँतांको साफ करनेमें यह अधिक सहायक सिद्ध होती है । अक्रुरित अनाजमें जो पोषक तत्त्व तैयार होत हैं, उनका उल्लेख अक्रुरित अनाजवाले हिस्सेमें किया जा चुका है ।

(१८) सारी खिचड़ी

बनानेकी विधि

(१) चावल १० तोला

(२) अक्रुरित मूँग ५ तोला

(३) अक्रुरित मूँगफली १ तोला

(४) पानी ४५ तोला (कुकरमें), बाहर पकानेके लिए ६० तोला पानी चाहिए ।

(५) नमक २ तोला

उपर्युक्त चीजोंको मिलाकर एक ढब्बेमें बन्द करके कुकरमें रख दीजिये ।

गुण तदुद्विग्न आदमी एक दिनके उपवासके बाद अपना आहार क्रम विचडीस शुरू कर सकता है । मूँग तथा मूँगफलीके कारण यह शौच साफ होनेमें मदद करती है ।

(१०) दलिया

बनानेकी विधि चक्कीमें गेहूँको मोटा दलकर चलनीसे छान लिया जाता है । अगर उसमें गेहूँ या गेहूँके बड़े दाने रह गये हों, तो उनको चुनकर अलग कर लेना चाहिए । इस दलियेको पानीमें पका सकते हैं ।

प्रमाण (कुकरका) ५ तोला दलियेके लिए पानी १५ तोला चाहिए और गुड ३ तोला या नमक १ तोला ।

अगर बाहर आगपर पकाना हो, तो ५ तोला दलियेके लिए पानी २० तोला और गुड ३ तोला या नमक १ तोला ।

गुण दलियेमें गेहूँके सब पापक तत्व कायम रहते हैं । रोटीकी अपेक्षा यह स्वादिष्ट तथा सुपाच्य होता है । इसको अच्छी तरह चबाकर ही निगलना चाहिए । साधारण कब्जके रोगियोंका इससे लाभ होता है ।

(२०) रोटी

रोटीके लिए आटा हाथ-चक्कीसे पिसा हुआ होना चाहिए । आटा ताजा ही न्यादा अच्छा है । एक गार छाननस जो चाकर निकलता है, उसको दुबारा पीसकर आटेमें मिला देना चाहिए । चोकर फभी नहीं पेंकना चाहिए । इतना खयालमें रखना आवश्यक है कि चोकरसे दूधरे

कचरको अलग कर लेना चाहिए। अनाजके ऊपरी भागमें सार, जीवन सत्व तथा प्राटीन रहते हैं।

आटा भिगोनेके लिए पानीका प्रमाण

आटा	पानी
१० तोला गेहूँ आटेके लिए	११ तोला पानी
१० तोला ज्वारी आटेके लिए	१० तोला „
१० तोला बाजरी आटेके लिए	१० तोला „

गेहूँके आटेको दो-तीन घण्टे भिगोनेके बाद उसकी रोटी बनानी चाहिए। इसमें रोटी मुलायम बनती है और ठीक-ठीक फूलती है।

ज्वारी और बाजरीके आटेमें लस कम होती है, इसलिए रोटी बनाने के लिए उसको उबलते हुए गरम पानीसे भिगाना पड़ता है। उबलते हुए पानीसे यह आटा मुलायम हो जाता है। आटेकी गरमी रहते हुए ही इसकी रोटी बना लेनी चाहिए, क्योंकि ठण्डा होनेसे उसकी लस कम हो जाती है।

मोटी रोटीमें अन्दर या बीचका भाग मोटा होनेके कारण उसपर आँचका असर इतनी तीव्रतासे नहीं हो पाता जितनी कि पतली रोटीमें। इसलिए आँचपर मोटी रोटीके सत्व पतली रोटीकी अपेक्षा कम नष्ट होते हैं। मोटी रोटी अपेक्षाकृत मुलायम भी होती है। मोटी रोटी कच्ची न रहने पाये यह ध्यानमें रखना चाहिए। इससे शरीरको लाभके बदेले हानि अधिक होगी।

(२१) कक

विधि : (१) एक पाव गेहूँका आटा (२) ४ तोला मक्खन, घी या तेल (३) १० तोला गुड़ (४) १० तोला छाछ।

पहले आटेमें मक्खन या तेल अच्छी तरह मिलाकर चाहिए। तेल या घीकी गाँठ आटेमें न रहने पाये। अब इस आटेको उपर्युक्त प्रमाणमें गुड़

मिली छाछमें पेंटकर २४ घंटे तक रख दीजिये । खमीर उठनेके बाद उसमें चायकी चम्मचसे आधी चम्मच खानेका सोडा मिला दें । सोडा मिलाते समय आटे में खूब अच्छी तरह फेंटना चाहिए । अन्तमें एक थालीमें थोड़ा तल या घी लगाकर उसमें आटेको फैलायें । फैलाते समय यह खयाल रहे कि इसकी मोटाई $\frac{3}{4}$ से $\frac{1}{2}$ इंच हो ।

यह केक कुकरमें एक घंटे में पक जाता है । कुकरसे निकालनेके बाद ठंडा होनेपर उसको छुरीसे इष्ट आकारमें काट ल ।

(२०) साबूदाना

पकानेका प्रमाण साबूदाना ३ तोला । कुकरमें पकानेके लिए पानी १५ तोला और बाहर पकानेके लिए २० तोला चाहिए ।

गुण जिसकी आँत कमजोर हो अथवा पेचिशके कारण आँतकी सिंद्धियोंमें ज़रम हो गया हो, उसके लिए साबूदाना अपनी मुलायमियतकी वजहसे तकलीफ नहीं देता । पेचिश तथा सप्रहणीके मरीजके लिए इसका प्रयोग होता है । यह पाचनमें हल्का और दस्तको रोकनेवाला है ।

(२३) मक्खन

मक्खन निकालनेके लिए जिस दूधका दही जमाया जाता है, उसको मन्द आँचपर तीनमे चार घंटे तक गरम करना चाहिए, ताकि दूधके ऊपर रोटी जैसी मोटी मलाइ जम जाय ।

इस दूधका दही जमानेके लिए ठंडा होनेके बाद उसमें उचित मात्रा में थोड़ी छाछ या दही (दहीके फणोंको ताड़कर और थोड़ा पतला करके) जामनके रूपमें डालना चाहिए ।

दहीके ठीक जमनेपर उसमें एक प्रकारकी अच्छी खुशबू आती है ।

दही मथनेकी क्रिया सूर्योदयके पहले ही समाप्त हो जानी चाहिए । मक्खन निकालनेके लिए ठंडे पानीका प्रयोग किया जाता है । कभी-कभी जादके मौसममें खास मौकपर दहीको मथनके बाद भी मक्खनको ऊपर

सतह पर खानेके लिए जब आवश्यक गर्मी पैदा नहीं हो पाती, तब गरम पानी द्वारा गरमी पहुँचाकर मक्खनको छाछके ऊपर रखा जाता है।

मक्खनको निकालकर ठंडे पानीमें ही रखना चाहिए। मक्खनको तीन-चार दिनतक टिफाये रखनेके लिए उसके पानीको रोज बदलते रहना चाहिए। मक्खनमें थोड़ा नमक डालनेसे उसका दिकाऊपन बढ़ता है।

गुण मक्खन घीकी अपेक्षा सुपाच्य होता है। कमजोर मरीज जब अधिक प्रमाणमें दूध या दही लेनेमें असमर्थ होता है, तब कमी कमी उसका वजन और शक्ति बढ़ानेके लिए मक्खनका उपयोग कर सकते हैं।

(२४) मूवा मेवा

रिशमिश, काली द्राक्ष, लाल मुनक्का, खजूर, अर्द्धांशू, अंजीर आदि सूखे मेवोंमेंसे जिस मेवेको भिगोना हो, उसे पानीमें अच्छी तरह धोकर ऊपर चिपका हुआ कचरा निकाल देना चाहिए। बादमें उसको १२ घण्टे तक पानीमें भिगो देना चाहिए। पानीका प्रमाण इतना हो कि जिससे मेवा पानीमें प्रायः डूब जाय। पूरे फूल जानेके बाद जो पानी शेष रहता है, उसे भी पी लेना चाहिए। उसको पैंकना नहीं चाहिए, क्योंकि उसमें मेवेका अर्क रहता है।

गुण सूखे मेवोंको भिगोनेसे उनमें ताजगी आ जाती है। अच्छी तरह भीग जानेके कारण वे पानी चूसकर गूब फूल जाते हैं। इससे मिठासकी तेजी कम हो जाती है और खाते समय दाँतोंके बीच प्रायः पैंसते नहीं। इससे दाँतोंकी रक्षा होती है। पाचनमें भी सूखे मेवोंकी अपेक्षा भीगे हुए मेवे हलक होते हैं।

(२५) घटनी

विधि खोपरा ५ तोला, गाजर या टमाटर ५ तोला, हरी धनिया १२ तोला, अदरक १ तोला या लहसुन आधा तोला और थोड़ा सा नमक।

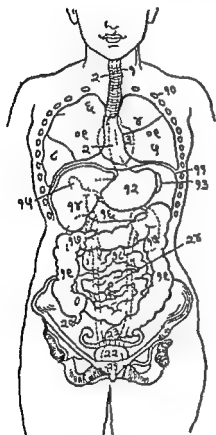
इन सबको अच्छी तरह पीसकर चटनी तैयार की जाती है ।

गुण पूरे भोजनकी रुचि बढ़ानेके लिए चटनीकी मान्यता समाजमें है । एक वक्तके भोजनमें चटनीका प्रमाण एक-दो तोला काफी होगा ।

इस चटनीसे पेट साफ होता है । दमा तथा मन्दाग्निवाले रोगियोंको इस चटनीमें खोपरा कम (एक या दो तोला) या बिल्कुल न डालकर बाकी वस्तुओंकी चटनी तैयार करनी चाहिए ।



घटके विभिन्न अंगव

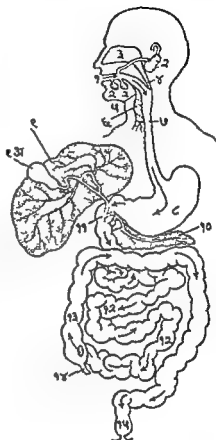


१ श्वास-नलिका, २ अ
नलिका, ३ हृदय, ४ बायें
फेफड़ेका ऊपरी हिस्सा, ५ बायें
फेफड़ेका निचला हिस्सा,
६ दाहिने फेफड़ेका ऊपरी हिस्सा,
७ दाहिने फेफड़ेका बीचका
हिस्सा, ८ दाहिने फेफड़ेका
निचला हिस्सा, ९ स्तनका
बाहर दिखनेवाला अगला
भाग, १० पसलियोंके छेद,
११ बृहत् प्राचीरा पेशी,
१२ आमाशय, १३ प्लीहा,
१४ जिगर, १५ पित्ताशय,
१६ अम्याशय, १७ वृक्क
(kidney), १८ छोटी आँत,
१९ बड़ी आँत—(१) ऊर्ध्व
गामी बृहत् अंत्र (ascending
colon) छोटी आँतके दाहिनी
आर अत्रपुच्छके ठीक ऊपर,

(२) अधोगामी बृहत् अंत्र (descending colon) छोटी आँतके
बायी ओर, (३) अनुप्रस्थ बृहत् अंत्र (transverse colon) अम्या
शयके ठीक नीचे (ऊर्ध्वगामी एवं अधोगामी बृहत् अंत्रको जोड़नेवाला
भाग), २० अत्रपुच्छ, २१ मलाशय, २२ मूत्राशय, २३ गुमाशय,
२४ नाभिका बाहरी हिस्सा। _____

पाचन-संस्थानके विभिन्न अवयव

१ मुख, २ लार ग्रन्थि,
३ नाकका भीतरी भाग, ४ काग
(uvula), ५ स्वरनलिका दक्कन
(epiglottis), ६ श्वासनलिका,
७ अन्ननलिका, ८ आमाशय,
९ जिगर, ९ अ पित्ताशय,
१० अग्न्याशय, ११ पित्ताशय
नलिका, १२ छोटी अंत्र, १३ बड़ी
अंत्र, (१) छोटी अंत्रके दाहिने
ऊर्ध्वगामी वृहत् अंत्र, (२) बायें
अधोगामी वृहत् अंत्र और
(३) दोनोंको जो जोड़ता है तथा
जो अग्न्याशयके नीचे है, वह अनु-
प्रत्य वृहत् अंत्र है। १४ अत्रपुच्छ,
१५ मलाशय।



ठंडा, गरम और समशीतोष्ण निसर्गोपचार संबंधी स्नानोंके प्रभावका तुलनात्मक कोष्ठरु

	ठंडा	समशीतोष्ण	गरम
(१) चमकी	क्रिया होते ही खून चमकीकी सतह से अन्दर अवयवोंमें पहुँच जाता है और प्रतिक्रियामें फिर बहुतायतसे रक्त चमकी में भर जाता है। पसीनेकी प्रस्थियोंकी क्रियामें इकावट डालता है। व्यादा देरतक उपयोग करनेसे स्पर्शके ज्ञान वस्तुओंको शून्य करता है।	जलन आदि-को मिटाकर आराम पहुँचाता है।	विस्फारित (relax) करता है और फिर शीघ्र ही चमकीको रक्तपूर्ण बना देता है। पसीना और बालोंकी गंद (प्रस्थियों) को उच्छेदित करता है और चमकीको उस समयके लिए मुलायम और चिकनी बना देता है।
(२) रक्तके दोरे	क्रियामें सूक्ष्म रक्तनलिकाओंको संकुचित करता है, प्रतिक्रियामें उन्हें फैलाता है और साधारणतया रक्तके दोरेको तेज बनाता है।	कोई खास असर नहीं होता।	सूक्ष्म नलिकाओंको विस्फारित करता है।
(३) हृदय	पहले गतिका तेज करता है और बादमें धीमी।	गति धीमी करता है।	गर्मीके तापक्रमके अनुसार गतिको बढ़ाता है और बादमें धीमी करता है।

(४)	रक्ताप	बढ़ाता है ।	नीचे आता है ।	क्षणिक बढ़ता है, फिर नीचे आता है ।
(५)	श्वास	गुरुआतर्म तेज होता है, वादम धीमा और गहय होता है ।	खास कोई असर नहीं होता ।	तेज होता है और छिछला होता है ।
(६)	मासेशियाँ	शक्ति बढ़ती है, किन्तु ब्यादा देरतक उपयोग करनेस फिर शक्ति घटती है ।	तनाव मिट जाता है ।	तनाव मिट जाता है, जलन कम होती है, ब्यादा दरसे फिर क्रियाशक्ति कम होती है ।
(७)	स्नायु संस्थान	क्षणिक निष्क्रियता लगता है, परंतु वादमें स्फूर्ति । ब्यादा देरके बाद फिर थकान आती है ।	आराम आता है ।	उत्तेजित करता है, दर्दका शमन करता है । ज्यादा देरमें थकान लाता है ।
(८)	शारीरिक संयत्न	सुसंचालित करता है । ऑक्सिजन की क्रिया बढ़ती है ।	खास कोई असर नहीं होता ।	अंदरूनी गर्मीको अनुपातमें बढ़ाता है ।
	विषयनात्मक क्रिया			

(Bilateralism)

पानीक तापक्रमका वॉरनहाइट डिग्रीमें साधारण वर्गीकरण कोष्ठक—ठंडा पानी ६५° ७५° । ताजा पानी ७५° ९२° । समशीतोष्ण ९२°-९७° । गरम ९८° १०४° । १०४° से भी अधिक गरम पानीका उपयोग कर सकते हैं, परन्तु वह फिर अतिगरम कहा जायगा ।

—डॉ० सुखरामदास

शब्दार्थ-सूची

ख

अंडकोप-पोता, वृषण (testicle)

अन्नपुच्छ-उपाध (appendix)

अधोगामी वृहत् अंग-नीचे जाने

वाली बड़ी आंतका हिस्सा

अनुप्रस्थवृहदान-आड़ी जानेवाली

बड़ी आंतका हिस्सा

अमिसिचन-गरम या ठंडे पानीकी

घार गिराना

अमृत-गुड़की राव

अल्सर-घाव या फोड़ा

अवयव-अंग

अशक्तस्थि-कंधेकी हड्डी

आ

ऑक्सिजन-प्राणवायु

आँखगोलक-eye ball

आमाशय-अनकी थैली, जठर

आहार विहार-स्नानपान

इ

उदर-पेट

ऊ

ऊर्ध्वगामी-ऊपरकी ओर जानेवाली

ऊर्ध्व वृहत् शिरा-ऊपरकी आरसे

जानेवाली महाशिरा, जो

हृदयमें प्रवेश करती है

क

कनपटी-आँख और कानके बीचके

भागकी हड्डी

कटि-कमर

कटिपेशी-कमरकी मांसपेशी

कलाह-इथेलीका जोड़

कशोष्का-मणिका

कुष्ठ-कोढ़ महारोग

कुचडापन-रीढ़की मणिकाओंमें दोष

पैदा होनेके कारण कमरका

झुक जाना।

कुबड़ी-वह लकड़ी, जिसके सहारे

लँगड़े-छूले चलते हैं

(crutches)

कैथेटर-रबरकी पतली नली

केशिका-बाल जैसी महीन रक्त नली

कोहनी-कंधेके नीचेका जोड़

ख

खतना-एक इस्लामी संस्कार, जिसमें

लिंगके ऊपरी चमड़का अग्रभाग

काटा जाता है (circum-

cision)

ग

गुदा-मलद्वार (anus)

ग्रंथि—glands

ग्रीवा—गर्दन

ग्रीवापेशी—गर्दनकी पेशी

घ

घनत्व—डोसपन

घर्मछिद्र—पसीना निकलनेका छिद्र

ज

जवड़ा—जवड़ेसे चबानेकी क्रिया की जाती है (Jaw)

जलघोती—पानी पीकर उलटी करने की क्रिया

जलादर—उदरमें जलका संचय

जाँघ—घुटना तथा चूतड़के बीचका पैरका भाग

जिगर—लिवर, यकृत (liver)

ट

टपटना—एड़ीके ऊपरकी गोंठ

ठ

ठनकना—फोड़ा या घावके पकनेके पहले तथा फूटनेके पूर्व होने वाला तेज दर्द

त

तजनी—अँगूठेके पासगली उँगली

तलवा—पैरका निचला भाग, पादतल

द

दमा—दयासरोग (asthma)

न

नथुना—नाकका छिद्र

नाजल—एनिमा नलीके आगे जोड़ी जानेवाली काली नलिका

नाड़ीतंतु—शानतंतु

निम्न बृहत् शिरा—नीचेकी ओरसे हृदयमें प्रवेश करनेवाली महाशिरा

न्यूनता—कमी

नितब—चूतड़ या कूल्हा

प

पथरी—पेशाब या पित्तकी थैलीमें पत्थर जैसी वस्तु, अरमरी (stone)

पचमहाभूत—पाच तत्त्व (आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी)

पर्शुका—पसली

पाद स्नान—पैर पानीमें डुबोना

पिंडली—घुटनेके नीचेकी पेशी

पिंट—पचास तोला प्रवाहीका माप (pint)

पूर्ण चादर लपेट—शरीरके चारों ओर चादर लपेटनेकी विधि (full wet sheet pack)

पेटुला—घुटनेकी मोल दृष्टि (petula)

पेड़—नाभिध नीचेका दिस्सा

पैक—लपेट

पेटक—जन्मजात, माता गितासे संबद्ध
प्रतिक्रिया—किसी भी क्रिया या
उपचारके बाद जो परिणाम
होता है, उसको प्रतिक्रिया
कहते हैं (reaction)

प्रवाही आहार—पतली खुराक
प्रवास—श्वास छोड़ना
प्लीहा—एक ग्रंथि जो अग्न्याशय
(pancreas) के बायें सिरेसे
लगी रहती है।

घ

घवासीर—अंग, मूलव्याधि (piles)
वृहत् प्राचीरा—छाती तथा पेटके
बीचोबीच मोटी तथा लम्बी
चौड़ी पेशी (diaphragm)

भ

भगदर—fistula
भृकुटि—दोनों भोंदोंके बीचका स्थान

म

मणिका—कशेरुका, रीढ़की हड्डियों
मेंसे किसी भी एक हड्डीको
मणिका कहते हैं

मलावरोध—फोष्ठवृद्धता, फन्ज
मवाद—पीव (pus)

मस्सा—माँसका छोटा अङ्गुर, जो
अवयवके बाहर निकला हुआ

(या कभी कभी भीतर भी)
रहता है

मस्तिष्क—दिमाग
मांसपेशी—माँसका वह हिस्सा, जिसके
द्वारा श्वसकी गतिविधि
होती है।

मुट्ठी—घड़ी हुई इथेली
मूत्राशय—पेशाबकी थैली
मोच—लचक

य

यकृत—जिगर, लिवर (liver)
यानिबन्धि—जल द्वारा यौनिको साध
करना

र

रक्तकी अम्लता—(acidity of
blood), खूनमें अम्लत्वकी
वृद्धि

रक्ताल्पता—खूनकी कमी
रक्ताभिसरण—खूनका दौरान
रक्तगठिनी—रक्तकी नलिका
राख—गाबरको जलाकर बनायी
गयी वस्तु

रूखी—इस रोगमें मिर खुजलानेपर
सफेद पपड़ी निकलती है

रोमकूप—बालके जकड़ छिद्र

रोमछिद्र—

”

लक्ष्म्या—अर्धगवायु, पन्नाघात
छपेट—पैक (pack)

ललाट-कपाल

लसीका ग्रन्थि-(lymphatic glands)

लिंग-जननद्रिय

व

वल्मीक-ant hill दीमकका टीला

वक्षपेशियाँ-छातीकी मांसपेशियाँ

वक्षकास्य-छातीकी बीचवाली हड्डी

विजातीय द्रव्य-विष, दूषित द्रव्य
(foreign matter toxins)

वीर्यस्त्रलन-वीर्यपात, वीर्यसाध

वृक्क-गुदा (kidney)

श

शिरा-अशुद्ध खूनकी नलिका

शिशन-पुरुष जननेन्द्रिय

श्वास प्रश्वास-साँस लेने तथा

छोड़नेकी क्रिया

श्वेतकृष्ठ-सफेद कोढ़

स

संतुलित आहार-युक्ताहार

संधि-जोड़

संधिघात-जाड़ोंका दर्द

संस्थान-मण्डल

सुपुष्पानाडी-शानरज्जु, जो रीढ़की

हड्डीके अन्दर रहता है

सूक्ष्म केशिकाएँ-छाटी-छोटी रक्त

नलिकाएँ

स्नायु-शानतन्तु

स्नायुकेन्द्र-नाडी-मण्डल-केन्द्र

स्नायु-समूह-शानतन्तु जाल

ह

हँसुली-कंधेकी हड्डी

हथेली-करतल, हाथका भीतरी भाग

हड्डी उतरना-हड्डीका पिसकना

(dislocation of bone)

हृदय-स्पन्दन-हृदयको घड़कन

क्ष

क्षत-घाव, फोड़ा

सर्वोदय तथा भूदान-ग्रामदान-माहित्य

गीता-प्रवचन	१ २५	हमारा राष्ट्रीय शिक्षण	२ ५०
गीता प्रवचन (संस्कृत में)	३ ००	नभश्री की छाया में	१ ५०
शिक्षण-विचार	२ ५०	महादेवभाई की छाया में	५ ००
आत्मज्ञान और विज्ञान	१ ००	बापू के पत्र	१ २५
सर्वोदय विचार स्वराज्य शास्त्र	१ ००	प्यारे बापू [तीन भाग]	१ ५०
लोक नीति	२ ००	गांधी एक सामाजिक	
ग्रामदान	१ ००	क्रान्तिकारी	० ३७
मोहनदास का पैगाम	२ ५०	अफ्रीका में गांधी	१ ००
स्त्री शक्ति	१ ००	समाजवाद से सर्वोदय	० ३७
भूदान-गंगा (छह खंड)	९ ००	वर्ग-समर्थ	० ६२
शांति-सना	० ७५	एंगियार्ड समाजवाद	१ ५०
कार्यकर्ता क्या करें ?	० ७५	लोकतांत्रिक समाजवाद	१ ५०
साहित्यिकों से	१ ००	ग्रामराज क्यों ?	० ३७
साहित्य का धर्म	० ५०	विश्वशान्ति क्या सम्भव है ?	१ २५
श्रुतिता से आत्मदर्शन	० ४०	अहिंसात्मक प्रतिरोध	० ५०
जय-जगत	० ५०	गांधी और विश्वशान्ति	० ६०
गाँव के लिए आरोग्य-योजना	० १३	चम्बल के बेहड़ों में	२ ५०
राम-नाम : एक चिन्तन	० ३०	मानवता की नव-रचना	२ ५०
अशोभनीय पोस्टर	० ६०	सर्वोदय और शासनमुक्त समाज	१ ००
समग्र ग्राम-सेवा की ओर		चलो, चलें मगरौठ	० ७५
[दो खंड]	३ ५०	सर्वोदय विचार	० ७५
समग्र ग्राम-सेवा की ओर		सर्वोदय का इतिहास और शास्त्र	२ ५०
[तीसरा खंड]	२ ५०	सर्वोदय संयोजन	१ ००
शासनमुक्त समाज की ओर	० ६०	शोषण-मुक्ति और नव समाज	० ६२
बुनियादी शिक्षा पद्धति	० ६०	गांधीजी क्या चाहते थे ?	० ५०
गाँव-आन्दोलन क्यों ?	२ ५०	भ्रम-दान	० २५
स्थायी समाज-व्यवस्था	२ ६०	धर्म मार	० २५
ग्राम सुधार की एक योजना	० ७५	स्थितप्रज्ञ-लक्षण	० २५
सर्वोदय-दर्शन	३ ००	सत्याग्रही शक्ति	० ३१
दादा की नजर से लोकनीति	० ५०	कुप्र सवा	१ २५
सफाई : विज्ञान और कला	० ७५	ऐसा भी क्या जीना	२ ००
मुन्दरपुर की पाठशाला	० ७५	आहार और पोषण	० ५०
मशों की कला और शिक्षा	८ ००	सूताजलि	० २०

